

Rezept

Spitzkohl-Champignon-Salat mit Salzmandeln



© Antje Plewinski

Info



35 Min.

Gesamtzeit

+

Ruhezeit:
15 Minuten



leicht



290 kcal

Kilokalorien

8 g

Eiweiß

25

g

Fett

8 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

500 g **Spitzkohl**

250 g **Möhren**

3 El **Balsamico bianco**

Salz

Pfeffer

5 El **Nussöl** oder Mandelöl

50 g **Mandelkerne**

1 El **Rapsöl**

Cayennepfeffer

1 Bund **Petersilie** glatt

250 g **Champignons**

Zubereitung

1. Spitzkohl halbieren und in lange, schmale Streifen schneiden. Möhren in dünne, lange Streifen schneiden.
2. Essig mit Salz, Pfeffer und Nuss- oder Mandelöl zu einer Salatsoße rühren. Kohl- und Möhrenstreifen untermischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
3. Mandeln grob hacken. Rapsöl erhitzen. Mandeln bei milder Hitze darin hellbraun rösten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Abkühlen lassen.
4. Petersilienblätter abzupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Kohl und Möhren mischen. Salzen und pfeffern.
5. Salat anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Tipp

Dazu passt Laugengebäck