

Spitzkohlsalat

Zutaten

- 1 Spitzkohl (ca. 600g)
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- 4 EL Birnen Balsamessig
- 6 EL Walnussöl
- 2 EL Waldhonig
- 2 EL Apfelschorle
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Spitzkohl waschen und fein schneiden und salzen. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

Birnen- Balsamessig und Honig verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Zum Schluss das Walnussöl darüber geben und nochmals leicht vermengen.



Guten Appetit!

wünscht Ihre Ölmühle Illingen