



**BIRKENHOF**  
BIO SEIT 1994

## Feiner Spitzkohl-Salat

### Zutatenliste

- 1 Spitzkohl
- 4 EL Nusskerne Mix
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamico Essig,  
weiß Pfeffer und Salz
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 3 Möhren
- 1 Bund Petersilie

### Zubereitung

Den Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Die Nüsse groß hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Mit dem Stabmixer das Dressing aus Olivenöl, Honig, Senf und Balsamico gut mischen und kräftig salzen und pfeffern. Das Dressing unter den Spitzkohl mengen und gut vermischen. Das ganze 20 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Möhren unterheben. Die Äpfel mit Schale raspeln und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Anschließend die Äpfel unter den Salat heben. Den Salat eventuell nochmals abschmecken, auf einem Teller anrichten und mit dem Nussmix bestreuen.

Guten Appetit!