



Spitzkohl-Möhren-Salat

Zutatenliste

1 Spitzkohl
Meersalz
2 rote Zwiebeln
ca. 400 g Möhren
100 g Mayonnaise
150 g Joghurt
1-2 TL Currypulver
1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1/2 Pack. Schnittlauch, TK

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Spitzkohl putzen und vierteln. Strunk herausschneiden. Kohl quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen 3-5 Min. kräftig durchkneten. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 07/06

Guten Appetit!

