



Spitzkohlsalat mit frischer Orange, Limette & Roggen-Crumble

Zutaten

1 kleiner Spitzkohl
1 rote Zwiebel
1 Bio Limette
Schale und Saft
1 Orange, geschält und in
Filets geschnitten
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
Agavendicksaft nach
Geschmack
5 EL Rapsöl
15g Pinienkerne
20g Wildkräuter
2 Scheiben Roggenbrot

Frische Petersilie zum
Garnieren

Zubereitung

1 Vom Spitzkohl die äußeren Blätter abzupfen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Leicht mit Salz und Zucker bestreuen und vorsichtig durchkneten.

2 Die rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Roggenbrotsciben in Würfel schneiden und in Rapsöl Goldgelb anrösten.

3 Die Schale von 1 Limette abreiben und den Saft ausdrücken. Die Orangen schälen und in Filets schneiden.

4 Den geschnittenen Spitzkohl und Zwiebel in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft nach Geschmack marinieren. Lassen Sie die Mischung mindestens eine Stunde ziehen.

5 Wildkräutersalat als Grundlage verwenden und kurz vor dem Servieren den Salat mit Pinienkernen, Roggen-Crumble und frischer Petersilie garnieren. Gießen Sie den Limettensaft über den Salat und fügen Sie die Limettenschale sowie die Orangenfilets hinzu.

Genießen Sie diesen erfrischenden Spitzkohl-Fenchel-Salat mit einer köstlichen Zitrusnote!

