

Spitzkohlsalat mit Datteln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 mittelgroßer Spitzkohl
8 Riesendatteln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
100 g gehackte Mandeln
1 große Zitrone
(5 bis 6 EL Zitronensaft)
6 bis 8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
etwas abgeriebene Zitronenschale



ZUBEREITUNG

Datteln entkernen, in Streifen schneiden und mit 2 EL Zitronensaft und einer Prise Salz vermengen und ziehen lassen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden oder mit der Küchenmaschine hobeln.

Mit 1 TL Salz vermischen und 2 Minuten kräftig kneten.

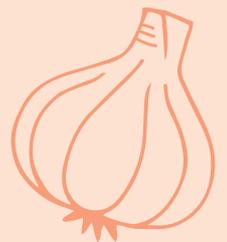
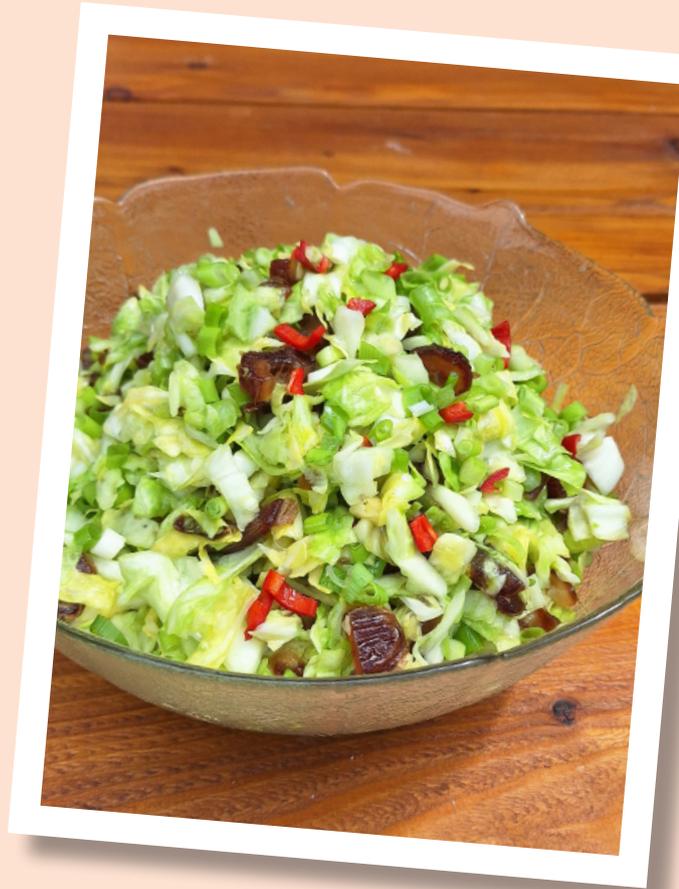
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Chilischote entkernen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles vermischen und mit restlichem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

10 Minuten ziehen lassen, umrühren und eventuell nachwürzen.

Passt zum Grillbuffet und zum Abendbrot mit Landbrot oder Baguette.



Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE