

Spitzkohl-Champignon-Salat mit Salzmandeln (S&K 07/2011)



Zutaten :

Vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Min. + Ruhezeit: 15 Min.

Pro Portion: 290 kcal; 25 g F, 8 g E, 8 g KH

- 500 g Spitzkohl
- 250 g Möhren
- 3 EL weißer Aceto Balsamico
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Nuss- oder Mandelöl
- 50 g Mandelkerne
- 1 EL Rapsöl
- Cayennepfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 250 g Champignons

Zubereitung :

1. Spitzkohl halbieren und in lange, schmale Streifen schneiden. Möhren in dünne, lange Streifen schneiden.
2. Essig mit Salz, Pfeffer und Nuss- oder Mandelöl zu einer Salatsoße rühren. Kohl- und Möhrenstreifen untermischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
3. Mandeln grob hacken. Rapsöl erhitzen. Mandeln bei milder Hitze darin hellbraun rösten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Abkühlen lassen.
4. Petersilienblätter abzupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Kohl und Möhren mischen. Salzen und pfeffern.
5. Salat anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Tipp: Dazu passt Laugengebäck.

Brotzeit Rezepte ([S&K 07/2011](#))

© Text Gabriele Augenstein **Rezepte** Anke Rabeler **Fotos** Antje Plewinski