



Rezept für Spitzkohl-Salat

400 g Spitzkohl	putzen, in feine Streifen schneiden.
1 rote Paprika	vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden.
3 EL Kürbiskerne	in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alles zusammen mit
2 EL Cranberries	- getrocknet - in eine Schüssel geben.
3 EL Zitronensaft	mit
4 EL Naturjoghurt	und
2 EL Olivenöl	sowie
1 EL Honig	verrühren, mit
1 TL Paprikapulver	und
1 TL Kreuzkümmel	- gemahlen - und
1 Prise Cayennepfeffer	sowie
Salz und Pfeffer	würzen. Die Marinade unter den Salat heben und ihn mindestens 10 Min. durchziehen lassen.