



Spitzkohlsalat mit Walnuss-Zitronen-Dressing

600 g Spitzkohl

putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden.

1 Apfel

waschen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden.

100 g Walnusskerne

grob hacken und in einer Pfanne anrösten.

1 Bund Schnittlauch

waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

150 g Schmand,

150 g Joghurt natur,

2 EL Walnussöl,

3 EL Zitronensaft

2 TL Honig

1 TL Currypulver

Salz/Pfeffer

und

glattrühren und mit

und

abschmecken. Den Spitzkohl, die Apfelstücke, Walnusskerne und die Hälfte vom Schnittlauch mit dem Dressing vermengen und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.