



Spitzkohlsalat mit Kichererbsen und Feta

500 g Spitz- oder Weißkohl

½ TL Zucker

1,5 TL Salz

150 g Naturjoghurt

½ TL Senf

15 g Essig

25 g Sonnenblumenöl

½ TL Zucker

1 – 2 TL Curry, mild

3 Prisen Pfeffer

1 Glas Kichererbsen

150 g Feta

waschen, 330 g in kleine Stücke schneiden und 170 g in feine Streifen schneiden. Die Spitzkohl-Stücke in eine große Schüssel umfüllen und mit und

gut durchkneten und zur Seite stellen.

mit

,

,

,

,

sowie

miteinander verrühren.

Die 170 g Spitzkohlstreifen mit dem Dressing und zum zerkleinerten Spitzkohl in die Schüssel geben und alles gut vermischen.

zerbröseln und über den Salat geben. Anschließend mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de