

Liebe Köch*innen,

wir haben den ersten deutschen Spitzkohl (oder auch Spitzkraut) der Saison für euch.
Spitzkohl ist eine zarte, leichte Variante des Weißkohls.

Spitzkohl eignet sich wunderbar als Frischkost, als Salat oder als Zwischensnack für Pause oder Büro. Die Blätter lassen sich gut einzeln verarbeiten, zum Beispiel mit Frischkäse oder veganem Aufstrich bestrichen und eingerollt. Oder mit einer Scheibe halbfestem Schnittkäse (Gouda, Fontal, Butterkäse) belegt und mit gehackten Nüssen eingerollt.

Passend zum Wetter haben wir heute ein Rezept für einen frischen Spitzkohlsalat für euch (mit einem herzlichen Dankeschön an Dorothea R.).

Viel Spaß beim Nachkochen,



Zutaten

- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500-700g)
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 ½ EL Wiking Senf
- 2 gestr. TL Kräutersalz
- 2 TL Zucker oder Honig
- 3 - 4 EL Balsamico bianco
- 2 - 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- eine gute Hand voll getrocknete Cranberries

Zubereitung

Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Aus Senf, Kräutersalz, Honig, Balsamico und Sonnenblumenöl eine Marinade herstellen, über den Kohl geben und den Salat kurz durchziehen lassen. Vor dem Verzehr Cranberries darüber geben (statt Cranberries können auch klein geschnittene Aprikosen verwendet werden).