

## SPITZKOHL-SALAT

Blitzschnell zubereitet



### ZUTATEN

- 500 g Spitzkohl, ohne Außenblätter und Strunk (ca. 1/2 kleiner, möglichst junger Kopf)
- ½ Bund Dill
- ½ TL Brecht Schwarzkümmel, ganz
- ½ TL Brecht Senfsaat gelb, ganz
- 70 ml Zitronensaft mit Fruchtfleisch, frisch gepresst von 1 Bio-Zitrone
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 2 TL neutraler Honig, z. B. Blüten- oder Lindenhonig
- 1 TL Brecht Mühle Meersalz grob, fein gemahlen
- ½ TL Senf
- ½ TL Brecht Rosa Pfeffer, ganz
- ½ -¾ TL Brecht Mühle Kubebenpfeffer, fein gemahlen

### ZUTATEN GARNIERUNG

- feine Dillspitzen
- etwas Zitronenzeste

### FÜR 6 PORTIONEN

#### ZEIT

ca. 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Ruhezeit

#### ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl waschen und trocknen. Mit einem sehr scharfen Messer die Blätter von der Spitze her anfangend in sehr feine, lange Streifen schneiden.
2. Dill waschen, trocknen, grobe Stiele entfernen und fein schneiden. Brecht Schwarzkümmel und Brecht Senfsaat mit einem Mörser grob vermahlen.
3. In einem schmalen, hohen Mixbecher aus Zitronensaft und Fruchtfleisch, Sonnenblumenöl, Honig, Brecht Meersalz grob, Brecht Schwarzkümmel, Brecht Senfsaat und Senf mit einem Stabmixer ein cremiges Dressing mixen, danach fein geschnittenen Dill hinzufügen. Dressing über den geschnittenen Spitzkohl geben, sehr gut vermengen, ca. 20-30 Minuten durchziehen lassen.
4. Nun Brecht Rosa Pfeffer und Brecht Kubebenpfeffer hinzufügen, nochmals gut vermengen, anrichten, mit Dillspitzen und Zitronenzeste garnieren. Zum Brokkoli-Butternut-Gratin servieren.

#### TIPP

Wer Rosa Pfeffer nicht mag, kann diesen auch durch fein geschnittene Chilischoten-Ringe ersetzen. Es empfiehlt sich, Streifen von dicken, festen Spitzkohlblättern mit etwas Salz zu bestreuen und mit den Händen gut durchzukneten, bis sie weich sind. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Salzmenge im Rezept dann entsprechend anpassen.