



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW13 | 2022

# Spitzkohl-Möhren-Salat mit Feta

4 Portionen

## Zutaten

- 1 Spitzkohl (600-800g)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Möhren
- 6 Stängel Dill
- 100 g Feta
- 8 TL Rapsöl
- 5-6 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Chili (gemahlen)

## Zubereitung

Spitzkohl waschen, vierteln, die Strünke herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel geben, 1 TL Salz überstreuen, mit dem Kartoffelstampfer 2-3 Min. stampfen, so wird der Kohl saftiger und mürber.

Die Möhren schälen und zum Kohl raspeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen und die Blättchen grob hacken. Beides mit dem Kohl und den Möhren vermengen.

Für die Sauce Essig mit Salz, je 1 Prise Pfeffer und Chili sowie dem Öl verrühren, unter das Gemüse mischen und den Salat abschmecken.

Den Schafkäse zerbröckeln und darüberstreuen.