



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW24 | 2021

Spitzkohlsalat mit Kartoffelspalten

4 Portionen

Zutaten

- 650 g Spitzkohl
- 400 g Möhren
- 1 Fenchel
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Schmand
- 200 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Kartoffelspalten:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz (grob)

Zubereitung

Kartoffelspalten

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, abspülen und gut trocken tupfen. Kartoffeln in größere Spalten (Wedges) schneiden, mit dem Öl mischen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene etwa 30–35 Minuten backen.

Salat:

Schmand, Zitronensaft, Milch, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Fenchel putzen, abspülen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Möhren putzen und schälen. Spitzkohl putzen, halbieren und den Mittelstrunk keilförmig herausschneiden. Fenchel halbieren. Alle Gemüsesorten in der Küchenmaschine (mit geeigneter Raspelfunktion) oder auf einem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Das Gemüse leicht salzen und in einer Schüssel mit den Händen 1–2 Minuten kräftig durchkneten. Alles gut ausdrücken und mit dem Dressing mischen. Fenchelgrün grob schneiden und auf den Salat streuen.