## scharfer Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

asiatisch - aromatisch



<u>Für ca. 2 – 3 Portionen :</u>

 $\frac{1}{2}$  Spitzkohl (400 – 500 g), in Streifen geschnitten

2-3 Knoblauchzehen

1 - 2 rote Chilischoten

2 -3 EL Erdnüsse, geröstet + gesalzen

10 - 15 Cherrytomaten, halbiert

4 - 5 EL Fischsauce (thailändische)

5 - 6 EL Limettensaft

1 EL Palmzucker (oder braunen Zucker)

evtl. etwas Meersalz (vorher abschmecken !)

nach Belieben frische Korianderblätter

<u>Zubereitung im Thermomix :</u>

Knoblauch und Chilischoten 5 Sek./Stufe 5 klein hacken.

Die Erdnüsse zufügen und 3 Sek./Stufe 4 zerkleinern.

Tomaten und alle übrigen Zutaten mit in den Mixtopf geben und alles ca. 1 Min./

Knetstufe vermengen lassen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Ohne Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob

hacken.

Limettensaft, Zucker und Fischsauce gut verrühren. Knoblauch, Chili und Erdnüsse

zufügen. Spitzkohl und Tomaten kräftig mit der Marinade vermengen und etwas ziehen

lassen.

Der Palmzucker hat einen besonderen Geschmack, der die asiatische Note

unterstreicht. Man bekommt ihn in asiatischen Supermärkten oft als gepresste, runde Scheiben. Diese zerkleinere ich ebenfalls im Thermomix (ein anderer starker Mixer

schafft das auch !) zu einer feinen, körnigen Zuckermasse und fülle sie in

Schraubgläser ab.

So ganz und gar nicht asiatisch - aber dennoch sehr lecker :

Da nur eine kleine Portion Salat übrig war, habe ich zum "strecken" einige Fetakäse-

Würfel untergehoben.

Rezept drucken : scharfer Spitzkohlsalat

Quelle : www.rezeptwelt.de

## fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree, Radicchio oder …

Dieses fruchtige Salat-Dressing passt sehr gut zu bitteren Salatsorten wie Chicoree oder Radicchio. Genauso wie zu Fenchel mit seinem starken Eigengeschmack.



<u>Für ca. 2 – 3 Portionen :</u>

3 EL Limettensaft

1 TL Fleur de Sel

frisch gemahlener Pfeffer

5 EL Orangensaft

5 EL Olivenöl

1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

2 mittel große Fenchelknollen oder Chicoreesalate

## nach Belieben eine Orange

Den Limettensaft mit Fleur de Sel, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Olivenöl zufügen und mit einem Schneebesen dicklich aufschlagen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zum Dressing geben.

Die Fenchelknolle waschen, halbieren und den harten Strunck keilförmig herausschneiden. Sollten die "Stangen" und das feine Grün noch vorhanden und in Ordnung sein, unbedingt mitverwenden.

Fenchel in feine Scheiben hobeln. Ich benutze dafür eine Küchenmaschine.

(Chicoree schneide ich mit einem Messer in feine Streifen)

Die Orange filetieren und zum Salat geben.

Alles gut mit dem Dressing vermischen und servieren.

Druckversion : fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree