



© OlekStock – stock.adobe.com

SPITZKOHLSALAT MIT ORANGENSTÜCKEN

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

800 g Spitzkohl, 3 Orangen, 200 g Sahne, Saft einer 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne

So wird's gemacht:

Salat zerkleinern, große Blattrippen sowie den Strunk entfernen und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Orangen in kleine Stücke schneiden, ggf. filetieren. Aus Sahne, Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade bereiten und mit dem Salat und den Orangen vermischen.

Tipp:

- Anstelle von Orangen können je nach Saison und Verfügbarkeit auch Äpfel, Birnen oder Aprikosen verwendet werden.
- Gehackte Walnüsse als Topping geben noch einen zusätzlichen Pfiff.