

Spitzkohl-Paprika

-Salat

Bio Kochbox KW 30



Spitzkohl-Paprika-Salat



Für 2 Portionen:

- ½ Spitzkohl
- 2 Zwiebeln
- 300 g Paprika, geräuchert
- 150 g Tomaten

Für 4 Portionen:

- 1 Spitzkohl
- 4 Zwiebeln
- 600 g Paprika, geräuchert
- 300 g Tomaten

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 4 EL Öl
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 EL Balsamico

Zubereitung:

Den Kohl putzen, den Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden und in eine flache Schale geben. Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 4 EL Öl glasig dünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und vom Herd ziehen. Mit dem Balsamico, Salz und Agavendicksaft pikant würzen. Den heißen Sud über den Kohl gießen und 15 Min. ziehen lassen. Inzwischen Paprika halbieren, putzen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und achteln. Paprika und Tomaten unter den Spitzkohl mischen und mit Pfeffer würzen.