



Veganer Spitzkohlsalat mit Karotte und Preiselbeeren

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	1 St.
Karotten	1 St.
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Salz	
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	3 EL
Öl	1 EL
Wildpreiselbeeren	2 EL
Zucker	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb, Salatschleuder, feine Reibe, grobe Reibe

1. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Karotte schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl, Karotte und Zwiebel in ein Sieb geben, salzen, vermischen und für ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Öl und Preiselbeeren verrühren. Mit Zucker und Salz würzig abschmecken.
3. Spitzkohl, Karotte und Zwiebel gründlich auswringen, zu dem Dressing geben und vermischen. Spitzkohlsalat für ca. 5 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Spitzkohlsalat auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	105 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	3 g