

Chinakohl-salat mit zitronigem Schmand- Kreuzkümmel- Dressing

Nach einem arbeitsreichen Tag in der neuen Wohnung, die vor dem Umzug geputzt, abgeklebt, gestrichen und noch mal geputzt werden will, genieße ich nun einen ruhigen Abend. Draußen gluckert der Regen im Fallrohr neben dem Fenster und die Wolken hängen tief über den Hügeln meiner neuen Heimatstadt. Nun gut, es ist April und das Wetter darf das.

Eine gute Gelegenheit, um für euch meine neue Lieblings-Salat- Kreation zu bloggen.



Kennt ihr solche Tage, an denen man vielleicht unterwegs ist, irgendwie unregelmäßig und unausgewogen isst, zu viel Süßes oder Fettiges und kein Obst oder Salat?

Dann hat mein Naschkatzenbauch Bedürfnis nach Kompensation und ich muss den Tag abends ausgleichen. Ein tolles Rezept dafür ist dieser Salat, dem die Prisen Kreuzkümmel eine besondere herzhafteste Note geben. Er ist fix gemacht, herrlich frisch und auch am nächsten Tag noch genießbar, wenn man seinen Salat auch mal „gut durchgezogen“ mag. =)

Ihr braucht für 2 Portionen:

1 mittlerer Chinakohl

Saft einer halben Zitrone

2 Prisen Kreuzkümmel

1-2 EL Schmand

2 EL weißen Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1-2 TL Agavendicksaft (alternativ eine Prise Zucker)

Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kurz etwas durchkneten.

Für das Dressing alle anderen Zutaten in einer Schüssel oder einem Dressing-Shaker verrühren und abschmecken. Mit dem geschnittenen Kohl vermengen und kurz ziehen lassen. [nurkochen]



Ferti

g!

Genießen! =)

Ich werde mich jetzt aufs Bett kuscheln und die Kontrolle über die Fernbedienung ausnutzen, denn mein Naschkater ist heute Abend auf sportlichem Streifzug. =)

Habt einen genussvollen Feierabend, ihr Lieben!

Eure Judith