

# Spitzkohl-Salat mit Apfel und Cashew-Kernen

## Für 4 Personen

800 g Spitzkohl	Salz	1 Boskop-Apfel
1 rote Zwiebel	1 Orange	2 EL Cashewkerne
3 Stiele Minze	2 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl
weißer Pfeffer, Kreuzkümmel		

Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut verkneten und ca.30 Minuten ziehen lassen. Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Orange dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets würfeln. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Aufgefangenen Orangensaft, Rapsöl und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Apfel, Zwiebel, Orangenfilets, Minze und Cashewkernen unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen, erneut abschmecken und servieren. Dazu passt Baguette.

Michael Kempf am 04. Oktober 2013