Artikel vom 14.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 20:40 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruchtiger-spitzkohlsalat

Fruchtiger Spitzkohlsalat



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Portionen als Hauptgang):

2 große Spitzkohl

10 Weinbergpfirsiche (Alternative: Honigmelone)

4 Scheiben Vollkorntoast

250 g Lachsfilet

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

5 bis 10 Stiele Basilikum

Dressing

5 EL Holunderblütensirup

Saft von ½ Zitrone

2 EL weißer Balsamico-Essig

¼ TL weißer Pfeffer

½ TL Tafelmeerrettich

5 EL Rapsöl

Zubereitung:

Den Lachs putzen und mit dem Rapsöl in einer Pfanne braten, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen und in kleine Stücke teilen. Das Brot toasten, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Die Zutaten für das Dressing mischen. Das Fruchtfleisch der Pfirsiche vom Kern lösen, in kleine Stücke schneiden und zum Dressing geben. Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln, mit1 TL Salz für circa 5 Minuten kräftig durchkneten, dann zum Dressing geben, vermengen und abschmecken. Den Lachs unterheben, die Basilikumblätter in grobe Stücke schneiden und darüber geben, dazu die Brotwürfel servieren.

Tipp: Wer den Salat als Beilage beispielsweise zum Grillen machen möchte, lässt einfach den Lachs weg. Als Beilage reicht die Rezeptmenge für 8 Portionen.

Kathrin Fries