Artikel vom 03.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 08:38 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gruener-goettinnen-salat

Grüner Göttinnen-Salat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 8 Personen):

½ Weißkohl

½ Gurke

10 g Schnittlauch

1 Frühlingszwiebel

Dressing:

1 Knoblauchzehe

1 weiße Zwiebel

Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone

1 Handvoll frischer Babyspinat

1 Handvoll Petersilie

1 Handvoll Minze

½ Zucchini

½ weiche Avocado

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

Zubereitung:

Für die „trockenen“ Zutaten entfernen wir den Strunk vom Weißkohl, schneiden ihn erst in feine Scheiben und dann in feine Stücke. Die Frühlingszwiebel und der Schnittlauch werden sehr fein geschnitten. Die Gurke wird fein gewürfelt und kommt zusammen mit der Frühlingszwiebel, dem Schnittlauch und dem Weißkohl in eine Salatschüssel.

Für das Dressing benötigen wir eine Küchenmaschine. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und in grobe Stücke geschnitten. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden. Dazu kommen der Babyspinat, die Kräuter, Saft und Abrieb der Zitrone, die Avocado, Olivenöl und Salz. Nun mixen wir alles gut durch, bis eine sämige Masse entsteht. Diese heben wir unter das Weißkohlgemisch und servieren den Salat nach einer kurzen Durchziehzeit.

Leonie Jaxy