

Knackiger Spitzkohl-Salat

300 g Spitzkohl, in Stücken
100 g Zucchini
1 Apfel, geviertelt
1 Handvoll Cranberries
20 g Oliven-Öl
20 g Balsamico-Essig, hell
30 g Sonnenblumen-/Kürbiskerne
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer

Spitzkohl, Zucchini und Apfel reiben oder raspeln, je nachdem, was für fleißige Küchenhelfer vorhanden sind. (Thermomix: **4 Sek./ St. 4** zerkleinern, bei Bedarf nachstellen). Mit den übrigen Zutaten eine Salatsauce machen und die Raspeln hineingeben und vermischen.

Spitzkohl-Paprika-Salat

1 Zwiebel halbiert
300g Spitzkohl, in Stücken
200g rote Paprika, geviertelt
50-60g Apfelessig
40g Walnussöl oder Öl nach Geschmack
20g Sojasoße
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Zwiebel, Spitzkohl und Paprika reiben / raspeln. Mit den übrigen Zutaten eine Salatsauce machen und die Raspeln hineingeben. (Thermomix: alle Zutaten in den Mixtopf geben, ca. **6 Sekunden/Stufe 4** mithilfe des Spatels)