

Herbst-Rezept



Spitzkohl-Kohlrabi-Salat

für 10 Kinder (4-6 Jahre), Beilage, vegetarisch



Zutaten:

- 150 g Kohlrabi
- 800 g Spitzkohl
- 2 Frühlingszwiebeln/Zwiebelrohr
- 30 ml Olivenöl
- etwas Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi waschen, schälen und grob raspeln.

Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Alles zusammen mit Öl, Essig und den Gewürzen mischen und eine Weile durchziehen lassen.

Quelle: Das KiTa-Kochbuch Bremen, 2.Auflage 2020

Varianten

Wenn aus dem „grünen“ Salat ein bunter Salat werden soll kann man noch Karotten oder Pastinaken mit hineinraspeln.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: ggf. siehe Zutatenliste „Kräuternessig“

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte