REZEPT

Spitzkohl mit Chili und Nadeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 8 Personen

wenig Kalorien

TIPP:

20 g Salz sind in etwa 1 Esslöffel voll

Zutaten

- 1-2 kleine Spitzkohl falls nicht möglich auch Weißkohl
- ½ Zitrone
- 2 Möhren
- 2 kleine getrocknete Chili (je nach Schärfegrad)
- 2% Salz

Andere Zutaten

- Zweig einer Tanne

Zubereitung

1. Den Spitzkohl und die Möhren in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Das Salz dazugeben und durchmassieren, bis sich Flüssigkeit bildet.
3. Die Chilis und die abgezupften Minzblätter untermischen.
4. Den Zweig der Tanne und die Zitrone ganz nach unten ins Glas geben
5. Die Mischung in kleinen Mengen auf den Zweig geben und jedes Mal fest andrücken, damit die Luft entweicht und das Gemüse verdichtet. Dabei ca. 3 cm bis zum Rand frei lassen.
6. Mit einem Gewicht beschweren und darauf achten, dass der Spitzkohl vollständig von der Flüssigkeit, der Lake, bedeckt ist.