

## Griechischer Krautsalat mit Schafskäse und Peperoni



### Für 2 Personen

- 1/2 Kopf Spitzkohl (circa 400 g)
- 1 Möhre
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Oregano (getrocknet)
- 75 g Schafskäse
- 6 bis 8 eingelegte Peperoni
- 6 bis 8 schwarze Oliven
- 1 kleine Zwiebel

### Zubereitung

1. Äußere Blätter und Strunk vom Spitzkohl entfernen. Kohl mit einem Hobel fein raspeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Hand kräftig durchkneten, bis die Streifen mürbe werden und etwas Saft austritt.
2. Möhre putzen, fein raspeln und dazu geben.
3. Öl, Essig und Gewürze unter den Salat mischen und alles etwas ziehen lassen.
4. Salat auf 2 großen, flachen Tellern anrichten. Schafskäse in dicken Scheiben darauf geben oder darüber bröseln. Mit Peperoni und Oliven anrichten. Zwiebel in feinen Ringen über dem Schafskäse verteilen. Mit Oregano und Pfeffer bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 325 kcal

Kohlenhydrate: 14 g (entspricht 1,4 KE)

Davon Zucker: 13 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 24 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 7,2 g

Ballaststoffe: 10 g

### Tipp

Ein hoher Anteil an Ballaststoffen und reichlich Vitamin C zeichnen diese knackige Rohkost aus.