

Weißkohl-Feldsalat mit warmer Senfsoße

Zutaten für ca. 4 Personen

300 – 400 g Weißkohl
100 g magere Speckwürfel
100-150 g Feldsalat
3 EL Senf
250 g Sahne
1 El Weißwein
1TL Salz
1 Prise Zucker
etwas Pfeffer

Zubereitung mit dem Thermomix©

Weißkohl ca. 8 Sek. Stufe 3- 4 zerkleinern und in eine Schüssel geben

Die mageren Speckwürfel in einer Pfanne knusprig rösten.

Währenddessen den Feldsalat putzen.

Senf, Sahne, Weißwein, Salz, Zucker, etwas Pfeffer

in den Mixtopf geben und 5 Min./80°C/Stufe 1 kochen

Soße zum Weißkohl geben, gut vermischen und etwas durchziehen lassen. Den Feldsalat und den Speck unterheben und sofort servieren.

Nährwert ca. pro Person

Kcal 320, Eiweiß 6 g, Kohlehydrate 10 g, Ballaststoffe 4 g, Fett 29 g

Guten Appetit!

Weißkohl-Feldsalat mit warmer Senfsoße

Zutaten für ca. 4 Personen

300 – 400 g Weißkohl

100 g magere Speckwürfel

100-150 g Feldsalat

3 EL Senf

250 g Sahne

1 El Weißwein

1TL Salz

1 Prise Zucker

etwas Pfeffer

Zubereitung ohne Thermomix©

Den Weißkohl am besten mit einem Hobel zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Die mageren Speckwürfel in einer Pfanne knusprig rösten. Währenddessen den Feldsalat putzen.

In einem kleinen Topf die Sahne mit dem Weißwein, den Senf, Salz, Zucker und etwas Pfeffer erwärmen.

Die warme Soße zum Weißkohl geben, gut vermischen und etwas durchziehen lassen. Den Feldsalat und den Speck unterheben und sofort servieren.

Nährwert ca. pro Person

Kcal 320, Eiweiß 6 g, Kohlehydrate 10 g, Ballaststoffe 4 g, Fett 29 g

Guten Appetit!