**Gekneteter Spitzkohlsalat**

Für 2 Portionen

Zutaten:

1 Kopf Spitzkohl  
1 Bund Schnittlauch  
150 g Mandeln (gehobelt)  
50 ml Weißweinessig  
50 ml Rapsöl (kaltgepresst)  
50 g Butter  
300 g Rinderfilet  
Meerrettich (frisch, am Stück)  
Salz  
Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, ggf. etwas Zucker

Gekneteter Spitzkohlsalat *(Quelle: ZDF)*

Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln und den Strunk großzügig entfernen. Den Kohl in dünne Streifen schneiden, eine große Prise Salz und den Essig zugeben und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen, Mandeln zugeben, bei mittlerer Hitze rösten, bis die Butter „nussig“ und die Mandeln hellbraun sind. Anschließend zum Spitzkohl geben.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden, ebenfalls zum Spitzkohl geben, gut vermengen, und nochmals mit Salz, Rapsöl und ggf. etwas Weißweinessig abschmecken.

(Wer möchte kann den Salat auch noch mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken)

Das Rinderfilet dünn aufschneiden, wie bei einem Carpaccio mit dem Messer etwas ausstreichen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich würzen und mit Zitronensaft und Rapsöl beträufeln.

Spitzkohlsalat auf Tellern verteilen, die Rinderfiletscheiben darauf anrichten und mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern.

**Tipp:** Den Kohl wegen seines dominanten Geschmackes direkt nach dem Anrichten servieren