

Kurz gedünsteter Spitzkohl mit Ume-Dressing

- 1/2 Spitzkohl, geputzt und in feine Streifen geschnitten
- 1 EL Öl

Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL säuerlicher Apfelsaft
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 1 TL Ume-Paste



In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spitzkohlstreifen unter Rühren einige Minuten bissfest dünsten, ggf. etwas Wasser zugeben.

Währenddessen für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Falls die Marmelade sehr süß sein sollte noch 1 TL Reissessig zugeben.

Das Dressing über den Spitzkohl geben, gut vermischen und abkühlen lassen.

Stärkt und erfrischt vor allem das Holzelement.