Rezept

frischer Krautsalat

Zutaten für ca. 4 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 min

- 1 Weißkohl
- 1 Prise Zucker
- Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- Salz und Pfeffer
- Kümmel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Schuss Essig
- 1 Paprikaschote
- nach Belieben Karotten, Gurken, evtl. Tomaten

Den Kohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. Die Streifen in eine Schüssel geben und mit den Händen solange kneten bis das Kohlwasser austritt. Dann mit Öl, Essig, Zitronensaft vermengen und erneut gut durchkneten. Nun kann nach Belieben gewürzt werden, den Knoblauch pressen, etwas Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Die Möhre und die Paprika waschen, putzen und in ebenfalls feine Streifen schneiden. Wer mag kann gern auch etwas Gurke und Kümmel oder Oliven zugeben. Frische Kräuter waschen, hacken und mit unterrühren.

Den fertigen Krautsalat im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Passt super zu Gegrilltem.

Guten Appetit!

KW26_frischer_Krautsalat.pdf