



# Kochrezept

## Rezept für Weißkrautsalat



## **Salat**

### **Vorspeise**

#### Zutaten

1 Weißkohl (etwa 1 kg)

Salz

6 EL heller Essig (z. B. Weißweinessig, Balsamico bianco oder Apfelessig)

Pfeffer

1 EL Kümmelsamen

1 EL Zucker

1 großes Bund Frühlingszwiebeln

#### **Für 4 Personen**

20 Min. Zubereitung, 1 Std. Marinieren

Pro Portion ca. 80 kcal, 4 g EW, 1 g F, 16 g KH

#### Zubereitung

Den Weißkohl waschen und von den äußeren welken oder braunen Blättern befreien. Den Kohlkopf durch den Strunk achteln. Die Kohlachtel auf die Arbeitsfläche legen und mit einem großen scharfen Messer in feine Streifen schneiden, den Strunk jeweils entfernen.

Die Kohlstreifen in eine große Schüssel geben, salzen und 2 - 3 Min. kräftig mit den Händen durchkneten. Der Kohl wird dabei weicher und zieht ein wenig Flüssigkeit. Dann Essig, Pfeffer, Kümmel und Zucker gründlich untermischen. Den Salat mindestens 1 Std. ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, samt dem Grün in feine Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Weißkrautsalat mischen.

Tipp – Knusper-Kick:

Fast ein Muss: heiße Speckkrustel. Dafür 50 g durchwachsenen Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden, knusprig braten, warm über den Salat streuen.