

Rezept

Kraut-Paprika-Salat

Ein Rezept von Kraut-Paprika-Salat, am 17.12.2025

Zutaten

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 Weißkohlkopf (1 kg) | Salz |
| 2 rote Paprikaschoten | 1 großes Bund Petersilie |
| 5-6 EL Weißweinessig | Pfeffer aus der Mühle |
| 5-6 EL Sonnenblumenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Äußere welke Blätter vom Weißkohl wegwerfen. Kohlkopf vierteln, den Strunk aus jedem Stück rausschneiden. Die Kohlviertel auf dem Gemüsehobel in Streifen raspeln. In eine Salatschüssel geben, salzen und mit der Hand kräftig durchkneten – so wird der Kohl zarter und bleibt trotzdem knackig.
2. Paprikaschoten waschen, in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, fein hacken. Beides unters Kraut mischen.
3. Essig mit Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Über den Salat gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Abschmecken.