

Rezept

Krautsalat aus jungem Spitzkohl

Ein Rezept von Krautsalat aus jungem Spitzkohl, am 07.02.2025

Zutaten

500 g junger Spitzkohl	1 große Zwiebel
4 EL Pflanzenöl	1 TL Zucker
4 EL Apfelessig	150 ml Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen Kümmel (ganz oder gemahlen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Kohl waschen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Kohl in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel in 2-3 Min. glasig dünsten. Zucker darüberstreuen und in 1 Min. hell karamellisieren lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen.
3. Die heiße Marinade über den Kohl gießen, gut durchmischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch das restliche Öl untermischen. Den Salat je nach Geschmack kurz ziehen lassen oder sofort lauwarm genießen.