Rezept

# Krautsalat mit Speck und Kürbiskernen

Ein Rezept von Krautsalat mit Speck und Kürbiskernen, am 14.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **700 g** | Weißkohl |
| **1 EL** | Zucker |
| **4 EL** | Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Distelöl) |
| **40 g** | Kürbiskerne |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| **5-6 EL** | Rotweinessig |
| **1 Bund** | Petersilie |
| **100 g** | Schinkenspeck (am Stück) |
| **ca. 4 EL** | Kürbiskernöl |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

## Zubereitung

1. Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder mit dem Gemüsehobel hobeln. 1 TL Salz dazugeben und den Kohl kräftig durchkneten. Dann Zucker, 5 EL Essig und Öl dazugeben und weiterkneten. Anschließend 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Den Speck ohne Schwarte in grobe Streifen schneiden und in der Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.

3. Petersilie, Kürbiskerne und Speck unter den Salat mischen und noch kurz ziehen lassen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Auf vier Teller verteilen und bei Tisch mit Kürbiskernöl beträufeln.