

Rezept

Krautsalat mit geräuchertem Speck

Ein Rezept von Krautsalat mit geräuchertem Speck, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Weißkohl (ca. 1 kg)	Salz
Pfeffer	1/4 TL gemahlener Kümmel
100 g geräucherter Bauchspeck (in dünnen Scheiben)	1 Zwiebel
3 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	5 EL Kräuter- oder Weißweinessig
1 Bund Dill (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Weißkohl putzen, also alle äußeren welken Blätter abtrennen, das Strunkende abschneiden.

3. Den Kohlkopf durch den Strunk vierteln und quer in sehr feine Streifen hobeln – am besten geht das mit einem speziellen Krauthobel. Oder die Viertel mit einem großen scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden, sodass feine Streifen entstehen.

4. Die Kohlstreifen in eine große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Kohl mit den Händen ca. 1 Min. sanft, aber bestimmt drücken oder leicht kneten – nicht zu fest, die Kohlstreifen sollen nicht zerbrechen. Dabei wird der Kohl leicht »glasig« und schön geschmeidig und er entfaltet sein Aroma.

5. Die Speckscheiben quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

6. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen. Darin die Speck- und Zwiebelstreifen abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5 Min. glasig dünsten. Gegen Ende dürfen Speck und Zwiebeln ein bisschen Farbe annehmen.

7. Die Speck-Zwiebel-Mischung mit dem Essig ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann heiß über das Kraut schütten und untermischen. Den Salat abdecken und mind. 30 Min. ziehen lassen.

8. Nach Belieben den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken. Restliches Öl und eventuell den Dill unter den Salat mischen, abschmecken.
-
9. Den Krautsalat auf Teller oder in kleine Schüsseln geben und servieren. Sehr gut schmecken dazu Schweinebraten mit Kruste, Chickenwings, Spareribs oder Fischfrikadellen.