

Rezept

Rotkohlsalat mit Birnen und Lauch

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Birnen und Lauch, am 25.03.2023

Zutaten

2 Stangen Lauch	1 kleiner Rotkohl
Salz	4 EL Zitronensaft
3 reife Birnen	1 milde Zwiebel
1 TL Kümmel	200 g saure Sahne
Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL Zucker
1 Msp. Nelkenpulver	2 EL Rotweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen, schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen und den Strunk großzügig ausschneiden. Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Reichlich Wasser aufkochen lassen, salzen und den Lauch darin 5 Min. kochen. Aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kohlstreifen mit 2 EL Zitronensaft in das kochende Wasser geben und etwa 3 Min. brühen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse ausschneiden. Die Birnenviertel in dünne Scheiben schneiden, gleich mit dem restlichen Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun anlaufen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.
4. Für die Salatsauce die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kümmel im Mörser zerreiben. Die saure Sahne mit Kümmel, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Nelkenpulver schaumig schlagen, mit dem Essig mischen. Die Sauce über die Salatzutaten gießen und unterziehen. Der Salat schmeckt frisch; Sie können ihn aber auch noch etwas durchziehen lassen.