

Rezept

Südtiroler Krautsalat

Ein Rezept von Südtiroler Krautsalat, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Weißkohl (ca. 600 g)	Salz
75 g Südtiroler Speck ohne Schwarte	4 EL Öl
1 TL Kümmelsamen	5 Wacholderbeeren
3 EL Weißweinessig	Pfeffer
1 große Gemüsezwiebel	ca. 3 EL Mehl
Öl zum Ausbacken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl putzen, vierteln und waschen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Salzwasser übergießen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Den Speck klein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Speckwürfel bei schwacher Hitze langsam glasig braten. Den Kümmel und die Wacholderbeeren hacken und zum Speck geben. Den Essig angießen, aufkochen lassen und die Mischung heiß über das Kraut gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut durchmischen und etwas durchziehen lassen.
3. Zum Servieren die Zwiebel schälen und in dicke Scheiben schneiden, diese zu Ringen aufblättern. Das Mehl mit etwas Salz mischen, die Zwiebelringe darin wenden. Das Öl zum Ausbacken erhitzen, die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldgelb backen. Abtropfen lassen, auf Küchenpapier entfetten und über den Salat geben.