

Rezept

Vegetarischer Krautsalat

Ein Rezept von Vegetarischer Krautsalat, am 18.09.2024

Zutaten

500 g Weißkohl	Salz
150 g Möhren	1 Zwiebel
3 EL Weißweinessig	Pfeffer
1 TL Zucker	2 TL mittelscharfer Senf
4 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL Kümmelsamen
1 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kopf vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in ganz feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Essig, 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren, das Öl unterschlagen. Den Kümmel unterrühren. Den Weißkohl in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Möhren, Zwiebel und Sauce mischen, weitere 30 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren erneut mit den Gewürzen abschmecken. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen hacken und untermischen.