Würziger Krautsalat

So zart, würzig und aromatisch zugleich! Der delikate Krautsalat lässt sich mit nur wenigen Arbeitsschritten zubereiten und ist ideal für jedes Salatbuffet, zu Gegrilltem, aber auch zu Bratengerichten und zu selbstgemachtem Döner!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende

500g Spitzkohl*
150g Schinken, roh
65g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
2 EL Wasser
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Essig
1/2 TL Kümmel, ganz
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

1. Den Spitzkohl putzen, waschen und fein hobeln. Dann in eine große Salatschüssel geben.
2. Den Schinken klein schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Schinkenwürfel zugeben und glasig braten.
3. Aus Schmand oder Sauerrahm, Wasser, Schnittlauchröllchen, Essig, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
4. Marinade und Schinken zum Spitzkohl geben und alles gut mischen. Den Salat bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipp: Gerne kann der Krautsalat am Vortag zubereitet werden.

*Damit der Salat perfekt gelingt, sollte zwingend Spitzkohl verwendet werden. Spitzkohl ist wesentlich zarter und so erhält der Salat eine besonders feine Struktur.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Schmand einen veganen Schmandersatz auf Sojabasis oder Cashew-Cuisine einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.

rezepte-glutenfrei.de