Rotkrautsalat mit Sprossen

Dauer: Schnell

Kategorie: Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für:

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

500 G	Rotkraut
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Piment gemahlen
1 TL	Zucker
5 EL	Apfelessig
8 EL	Rapsöl oder Nussöl
	Sprossen oder Keimlinge nach Belieben

Zubereitung

1. Rotkraut wenn nötig von den äußern Blättern befreien und vierteln.
2. Das Kraut ohne Strunk in dünne Streifen hobeln (1-2 mm).
3. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Piment nach Geschmack kräftig durchkneten, danach mit Essig und Öl marinieren.
4. Der Rotkrautsalat wird vor dem Servieren großzügig mit Kresse, Brokkoli- oder Blaukrautsprossen bestreut.

Rotkraut gibt es frisch oder als Lagergemüse rund ums Jahr. Die Sprossen oder Keimlinge als Topping liefern Extrapower. Ob Kresse, Brokkoli- oder Blaukrautsprossen – ihr Geschmack reicht von mild bis scharf. Ein Rezept für Raclette aus dem Salzburg schmeckt Magazin Herbst / Winter 2023.