



Krautsalat

Ein leckerer Salat ist für eine bewusste Ernährung vermutlich unabdingbar. Doch gerade jetzt ist es gar nicht so einfach einen bunten Salat mit winterlichem Gemüse oder Obst zuzubereiten. Dafür ist unser asiatische Krautsalat ein leckeres saisonales und regionales Gericht in der Winterzeit. Zudem haben Spitzkohl und Rotkraut nur wenig Kalorien und die Erdnüsse liefern wertvolle Fette.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- ½ Spitzkohl
- ¼ Rotkohl
- 1 kleine Karotte
- 1 Schalotte
- 1 Bund Koriander
- Handvoll Erdnüsse
- 3–4 EL Sojasoße
- 3–4 EL Sesamöl
- 3 EL Reisweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- Chilipulver nach Belieben
- Salz & Pfeffer

1 Beide Kohlsorten von schmutzigen Blättern befreien. Den Weißkohl raspeln und den Rotkohl in sehr dünne Streifen schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls raspeln oder in dünne Stifte schneiden.

2 Nüsse und Koriander grob hacken. Die Schalotte pellen und in dünne Halbmonde schneiden. Sojasoße, Sesamöl, Essig und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Das Ganze nach Belieben mit Chilipulver würzen.

3 Alle Zutaten und das Dressing miteinander vermengen. Zuletzt den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, wenn der Salat nicht würzig genug ist.

Tipp: Wer den Salat als Beilage möchte, kann ihn wunderbar mit etwas Putenbrust oder Sesam Tofu servieren.

Guten Appetit!