Krautsalat süß-sauer

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig



Zutaten

400 G	Weißkraut
200 G	Karotten
200 G	Äpfel
80 G	Zwiebel
1 GESTRICHENER TL	Salz

Zubereitung

1. Weißkraut fein nudelig schneiden.
2. Geschnittenes Kraut salzen und kräftig kneten und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Karotten grob raspeln, die Äpfel fein raspeln und gemeinsam mit der fein gehackten Zwiebel zum Kraut geben. Und die Rohkostzutaten durchmischen.
4. Marinade zur Rohkostmischung geben. Den Salat unbedingt noch eine halbe Stunde durchziehen lassen.
5. Salat abschmecken, eventuell mit Datteln und Sesam anrichten und servieren.

SEMINAR BÄUERINNEN

2/2 Marinade

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig



Zutaten

15 G	Honig
	Saft einer Orange
30 G	Balsamico Essig bianco
20 G	Öl
120 G	Sauerrahm
2 TL	scharfer Senf
2 TL	Sojasauce
1 TL	Currypulver
2 MAL MESSERSPITZE	Kümmel gemahlen
2 MAL PRISE	Muskat gemahlen
	Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

1. Für die Marinade alle Zutaten ordentlich miteinander verrühren, bzw. verschütteln.