Krautsalat

Zeit gesamt

3h 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	1 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Südtiroler Speck	150 g
Sonnenblumenöl	4 EL
Essig	3 EL
Geflügelbrühe	125 ml
Kümmel, ganz	

Pfeffer, weiß gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne

- 1. Weißkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln, Strunk entfernen und Kohl quer in feine Streifen hobeln oder fein schneiden. In einer Schüssel Weißkohl mit 1 TL Salz mischen und ca. 1 Std. zugedeckt ziehen lassen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schwarte und ggf. Knochen vom Speck entfernen, Speck ebenfalls fein würfeln.
- 3. Kohl leicht durchkneten, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und probieren. Ist er zu salzig, abspülen und nochmals abtropfen lassen.
- 4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speck ca. 1 Min. anbraten. Zwiebel zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Essig und Brühe ablöschen, übriges Öl zufügen und einmal aufkochen. Mit Kümmel, Pfeffer und bei Bedarf wenig Salz würzen.
- 5. Kohl in die Schüssel geben, heißes Dressing darübergeben und mischen. Zugedeckt mind. 2 Std. oder über Nacht durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	297 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g