

Martina & Moritz | Krautsalat aus jungem Spitzkohl

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/23/martina-moritz-krautsalat-aus-jungem-spitzkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleinerer Spitzkohlkopf (ca. 500 g)
- 1 EL Salz
- 1–2 EL milder Essig
- 2 EL gutes Öl (besonders schmackhaft ist Walnussöl)
- eventuelle Kräuter: Melisse, Liebstöckel oder Petersilie

Zubereitung:

Den Kohl putzen, beschädigte Außenblätter entfernen. Den Kohl auf dem Hobel in feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten. 20 Minuten ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen. In einem Sieb ganz kurz mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen, das Wasser sanft ausdrücken.

Mit Essig und Öl anmachen. Eventuell fein gehackte Kräuter untermischen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 5. September 2020

Episode: Länderküche Elsass