



Dreierlei Krautsalat - asiatisch, bayrisch und cremig

VORBEREITEN

45
Min.

RUHEN

4
Std.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Portionen

Für den asiatischen Krautsalat

1/3 Kopf Weißkohl
 1/2 Kopf Chinakohl
 1 Möhre
 3 Frühlingszwiebeln
 3 Zweig(e) Koriander
 1 Chilischote
 1/2 Bio-Limette
 1 Esslöffel Sesamöl
 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
 1 Esslöffel Reisessig
 1 Esslöffel Honig
 Salz, Pfeffer
 2 Teelöffel schwarzer Sesam
 1 Handvoll gesalzene Erdnüsse

Für den bayrischen Krautsalat

1/3 Kopf Weißkohl
 1 Zwiebel
 50 g Speckwürfel
 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
 2 Esslöffel Weißweinessig
 1/2 Bund Schnittlauch
 1 Teelöffel Kümmelsamen
 1 Prise(n) Zucker
 Salz, Pfeffer

Für den cremigen Krautsalat

1/3 Kopf Weißkohl
 2 Esslöffel Crème fraîche
 125 g griechischer Joghurt
 1 Esslöffel Zitronensaft
 1/2 Teelöffel Senf
 Prise(n) Zucker
 Salz, Pfeffer
 1 Apfel
 2 Handvoll Walnüsse
 4 Zweig(e) Petersilie

Als Grillbeilage ist süß-saurer Krautsalat ein echter Klassiker. Wenn du den knackigen Weißkohl auch so liebst, bring ihn fürs nächste BBQ auf das nächste Schlemmerlevel: Mit Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Sesam verleihst du ihm eine asiatische Note. Mit Speck, Zwiebeln und Kümmel wird's zümpftig und bayrisch auf dem Teller. Magst du es lieber cremig und fruchtig? Dann solltest du Crème fraîche, Apfel und Walnuss den Vortritt in der Salatschüssel lassen.

- 1 -

Weißkohl dritteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden und waschen.

- 2 -

Für den asiatischen Krautsalat Chinakohl ebenfalls vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und mit einem Drittel des Weißkohls in einer Schüssel vermengen. Möhre schälen, mit einem Sparschäler zu dünnen Streifen verarbeiten und zum Kohl geben. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. 1 EL Limettensaft, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Reisessig und Honig unter die Kohlmischung mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten und mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

- 3 -

Chili und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Erdnüsse und Koriander hacken. Alles zusammen mit Sesam und Limettenschale vor dem Servieren frisch unter den Salat mischen.

- 4 -

Für den Bayrischen Krautsalat zweites Drittel des Weißkohls mit Öl, Essig und Kümmel in einer Schüssel mischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Salat 2 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten und

Dreierlei Krautsalat - asiatisch, bayrisch und cremig

mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

- 5 -

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln dazugeben und mit anschwitzen. Speck und Zwiebeln zum Servieren heiß über den Salat geben. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und Salat damit garnieren.

- 6 -

Für den cremigen Krautsalat Crème fraîche, Joghurt, Zitronensaft und Senf verrühren. Letztes Drittel des Weißkohls dazugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen. 2 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten und mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

- 7 -

Apfel in Stifte schneiden, Walnüsse und Petersilie grob hacken. Alles vor dem Servieren frisch unter den Salat mischen.