

Rotkohlsalat Asia Style

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

Für den Salat

1/2 Kopf Rotkohl
 4-5 Karotten
 1 kleine Zucchini oder Salatgurke
 Frühlingszwiebelgrün
 Salz
 grob gemahlener, schwarzer Pfeffer

Für das Dressing

4 Esslöffel Reissessig (ein sehr milder asiatischer Essig mit feinem Aroma)
 1 Esslöffel Sojasauce
 2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
 4 Esslöffel helles Sesamöl (ungeröstet) oder Rapsöl
 1 Teelöffel dunkles Sesamöl von gerösteten Samen

Zum Garnieren

schwarzer und weißer gerösteter Sesam
 frischer Koriander

Vogersalat (Feldsalat) ist nicht viel in Sicht, wenn Sie sich ein bisschen nach dem saisonalen Angebot orientieren und nicht unbedingt letscherten Kopfsalat und grüne Tomaten aus Argentinien importieren wollen. Zum Glück hat die Natur auch für uns Mitteleuropäer vorgesorgt und mit zusätzlicher Unterstützung unserer Nachbarländer schaffen wir es auch in hiesigen Breitengraden frisch und gesund über den Winter zu kommen. Die Auswahl an geeignetem Obst und Gemüse ist in dieser Jahreszeit größer als oft angenommen...

Schatzsuche im Keller

Da wären zum Beispiel die verschiedenen Lagergemüse, die in einem kühlen Keller den Winter überdauern können, allen voran salattaugliche Wurzelgemüsesorten wie Karotten, Rüben, Sellerie oder Topinambur. Auch Kohlgemüse schafft es, gut gelagert, über die kalte Jahreszeit und eignet sich sowohl roh, als auch gekocht für deftige Wintersalate. Weißkraut, Rotkraut, Wirsing, Grünkohl, Schwarzkohl... die Liste ist lang. Kohlsprossen (Rosenkohl) können bis in den Winter hinein geerntet werden. Selbst manche Blattgemüsesorten wie Spinat und Vogersalat lassen sich durch eine dicke Schneedecke und Minusgrade nicht beeindrucken. Geerntet wird halt an einem frostfreien Tag. Hinzu kommt eine kleine Auswahl an Zuchtpilzen und heimischen Lagerobstsorten, wie Äpfel und Birnen, die in einem Salat ebenfalls eine gute Figur machen.

Winter ist Salatzeit! Oder habe ich da was verwechselt? Kugelrund von der Weihnachtszeit steht mir persönlich am Anfang des Jahres oft der Sinn nach etwas Frischem und Leichtem. Doch das blättrige Grünzeug macht sich rar im Februar. Außer ein bisschen Endivie, Spinat und

Rotkohlsalat Asia Style



Zitrusfrüchte haben Saison

Bei Importware haben von Jänner bis März vor allem Zitrusfrüchte Hochsaison, mit denen wir von unseren EU-Freunden aus warmen Ländern wie Italien, Spanien und Griechenland versorgt werden. Viele Sorten sind mit ihrem fruchtig-sauren Geschmack geradezu prädestiniert für die Verwendung in einem Salat. Die Vielfalt wird immer größer und bleibt uns hoffentlich auch trotz neuer EU-Saatgutverordnung erhalten. Orange ist eben nicht gleich Orange. Wir dürfen mittlerweile wählen zwischen Navelorangen, Blutorange wie Moros oder Taroccos und anderen. Unlängst sind mir sogar Pomeranzen untergekommen. Dass es außer Mandarinen noch Satsumas und Clementinen gibt, hat sich in den Supermärkten ebenfalls schon herumgesprochen und alle möglichen Sorten von Grapefruits gehören sowieso zu meinen Lieblingen.

Nüsse, Hülsenfrüchte und Co.

Ja, und Nüsse natürlich! Nüsse! Überhaupt dürfen Kerne und Samen in keinem Salat fehlen. Ich fange gar nicht erst an, die alle aufzuzählen. Außerdem fallen mir noch getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen ein... gibt es eigentlich irgendetwas Essbares, das sich nicht in einem Salat verwenden lässt?

Geheimtipp Rotkohl

Wintersalate bedürfen einfach nur ein bisschen Phantasie und darüber hinaus auch noch Mut, Zutaten zu verwenden, bei denen es sich vielleicht nicht unbedingt um typische Salatingredienten handelt. Mein derzeitiger Liebling ist der Rotkohl, bei uns in Österreich auch Rotkraut oder Blaukraut genannt. Einen ganz klassischen,

fruchtigen Rotkrautsalat mit Tarocco-Orangen habe ich vor kurzem auf [meinem Blog](#) veröffentlicht, eine weitere Variante möchte ich Ihnen heute hier vorstellen. Ich mag Rotkraut nämlich auch in Kombination mit asiatischen Aromen sehr gern...

Dieser Salat eignet sich sehr gut als Beilage zu asiatisch gegrilltem Fleisch oder Fisch. Wir hatten Lachs in Teriyakisauce und Reis dazu.



- 1 -

Das Rotkraut sehr fein hobeln oder schneiden. Nach dem Hobeln können Sie es wahlweise leicht einsalzen oder auch knackig weiterverwenden. Das ist Geschmackssache. Durch das Einsalzen wird das Kraut weicher und etwas bekömmlicher. Dafür einfach in einer Schüssel mit etwas Salz gut vermischen. Dabei mit den Fingern das Salz richtig gut einarbeiten. Wer es gerne knackig möchte, gibt das Salz erst mit dem Dressing dazu.

- 2 -

Während das Kraut durchzieht, die restlichen Zutaten schneiden. Karotten und Gurken in feine Stifte schneiden. Das Frühlingszwiebelgrün der Länge nach aufschlitzen, ausbreiten und ebenfalls der Länge nach(!) in sehr feine Streifen schneiden. Richten Sie sich dann eine kleine Schüssel mit eiskaltem Wasser, in das Sie noch ein oder zwei Eiswürfel geben. Dort legen Sie die Zwiebel ein. Durch die Kälte werden sie milder im Geschmack und rollen sich zu Locken ein - je kälter, desto stärker.

- 3 -

Rotkohlsalat Asia Style

Für das Dressing füllen Sie alle Zutaten in ein kleines Schraubglas. Sie können die Mengen natürlich an Ihren persönlichen Geschmack anpassen. Manche mögen es gerne sauer, andere süßer. Beide Geschmäcker sollten jedoch in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Sparen Sie auf keinen Fall beim Öl. Dieses sorgt dafür, dass das Dressing an den einzelnen Zutaten haften bleibt. Ansonsten ‚rutscht‘ es auf den Boden der Schüssel. Verschließen Sie das Glas gut und schütteln Sie es kräftig, sodass sich alle Zutaten verbinden und eine ölige Emulsion entsteht.

- 4 -

Haben Sie das Kraut eingesalzen, müssen Sie es vor der Verwendung mit den Händen gut ausdrücken. Alle Flüssigkeit, die sich dabei am Boden absetzt muss entfernt werden, um das Dressing nicht zu verwässern.

- 5 -

Geben Sie nun die Karotten, die Zucchini (oder Gurke) dazu und die abgetropften Zwiebellocken. Schütteln Sie das Dressing noch einmal gut auf und leeren Sie es über den Salat. Dann mischen Sie alle Zutaten gründlich durch. Das geht am besten mit den Händen. Reste vom Dressing können Sie bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

- 6 -

Zum Servieren den Salat mit Koriander und Sesam bestreuen.