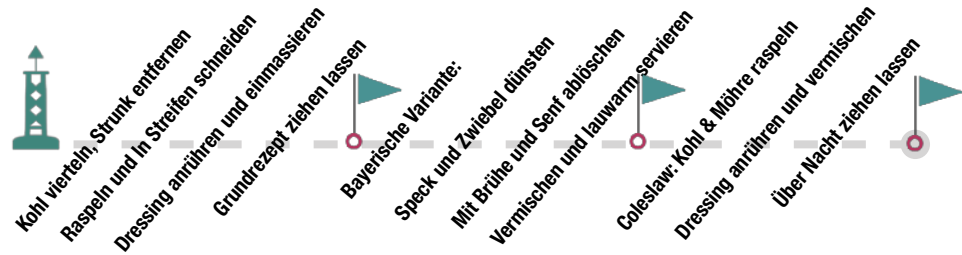


# Krautsalat Grundrezept und Varianten



Streckenzeit ca. 30 Minuten (ohne Durchziehen)

## Zubereitung Krautsalat, das Grundrezept:

Falls notwendig, äußere Kohlblätter abpellen. Kohl halbieren, dann vierteln. Strunk herausschneiden. 2/3 des Kohls mit einer Küchenreibe raspeln. Das restliche Drittel mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Die Streifen geben dem Salat Biss, die Raspel verbinden sich besser mit dem Dressing. Aus den anderen Zutaten die Marinade anrühren und gründlich mit dem Weißkohl vermischen. Hierzu am besten einen Stampfer verwenden. Das Stampfen macht den Kohl mürber und hilft, das Dressing ins Kraut einzumassieren.

**Tipp:** Manche Rezepte empfehlen, das Salz vorab von Hand einzukneten und die Marinade erst später hinzuzufügen. Das dient dem Zweck, den Kohl weicher zu machen. Egal welche Methode ihr bevorzugt: Der Salat sollte mindestens eine Stunde durchziehen, noch besser über Nacht. **Varianten:** Wer jetzt Kümmel vermisst, kann einen Teelöffel zugeben. Auch mit fein gewürfelter Zwiebel, grüner Paprika oder Chili kann das Grundrezept variiert werden.

## Zubereitung Bayerischer Krautsalat:

Den Kohl wie im Grundrezept schneiden und raspeln. Aus Essig, Kümmel, Zucker, Pfeffer und wenig Salz (kommt durch den Speck) eine Marinade anrühren und in den Salat einmassieren. Das Öl noch weglassen. Den Salat mindestens! eine Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit Speck und Zwiebel fein würfeln. Unmittelbar vorm Servieren: Speckwürfel bei milder Hitze in Öl hell anbraten. Zwiebelwürfel hinzufügen und weiter schmoren bis diese glasig sind. Mit aufgelöster Brühe ablöschen, Senf untermischen. Kurz aufkochen und sofort über das durchgezogene Kraut gießen. Gründlich vermischen. Salat noch einmal abschmecken und lauwarm servieren. Er schmeckt am nächsten Tag auch kalt.

## Zubereitung US-Coleslaw:

Kohl wie im Grundrezept raspeln und in feine Streifen schneiden. Zusätzlich eine große Möhre raspeln, Zwiebel fein würfeln. Für das Dressing Mayonnaise, Milchprodukte, Zitronensaft, Essig, Zucker, Pfeffer und Prise Salz in einem Schüsselchen glatt rühren. Mit dem geraspelteten Gemüse mischen und noch abschmecken.

**Tipp:** Anstelle von Buttermilch und Milch habe ich fetten, griechischen Honig-Joghurt verwendet. Dafür konnte ich etwas an Mayonnaise und Zucker sparen. Am besten einen Tag durchziehen lassen.

**Werkzeuge:** Brett, Messer, Küchenreibe, große und kleine Schüsseln, Pfännchen

Die Zutaten sind etwa für 500 g Weißkohl berechnet

## Krautsalat Grundrezept:

- 500 g Weißkohl (etwa ½ kleiner Kopf, ohne Strunk)
- 1 TL Salz,
- 2 TL Zucker
- 3-4 EL Essig (Obst- oder Weißweinessig)
- 3 EL neutrales Öl (alternativ: „wie beim Griechen“ : Olivenöl)
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frische Petersilie, gehackt (optional)

## Bayerischer Weißkrautsalat mit Speck

- 500 g Weißkohl (oder Spitzkohl)
- 1 knapp gestrichener TL Salz
- 1-2 TL Kümmel, grob zerstoßen
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker (nach Geschmack)
- 3-4 EL Speckwürfel mager, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml gute Gemüsebrühe, aufgelöst
- 2 EL Öl (bei fettem Speck weglassen)
- 1 EL Senf
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

## US Coleslaw

- 500 g Weißkohl
- 1-2 Möhren (je nach Größe)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 EL Zucker
- 3 EL Mayonnaise oder Miracel Whip
- 3-4 EL griechischer Honig-Yoghurt (Buttermilch und Milch im Original)
- Saft einer halben Zitrone
- 1-2 TL Weißweinessig
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

[Mehr Informationen hier](#)

