

# KRAUTSALAT aus Spitzkohl

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018



Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

## **Zutaten für 4 Personen**

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essigurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

## **Basics:**

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlene Kümmel (optional)
- frische Kräuter

## **Zubereitung**

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

**Tipps:** Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

**Gesundheitstipps:** Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen:* [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

eure Karin Knorr