



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gebrühter Weißkrautsalat

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 100 kcal

Seite 1

Zutaten

1 kg 1 Stück Weißkraut

Apfelessig, Olivenöl, Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Einen Topf mit ca. 2 l Wasser zum Kochen aufstellen. Alternativ funktioniert das natürlich auch im Wasserkocher.
2. Vom Krautkopf die äußeren 2-3 Schichten entfernen und einmal am Strunk entlang der Hälfte nach halbieren.



Ausrüstung und Zutaten

3. Das Weißkraut sehr fein (1mm) hobeln oder mit einem Messer so fein wie möglich schneiden.



Das Kraut wird gehobelt.

4. Das gehobelte Kraut mit Salz (ca. 1-2 TL), etwas Zucker (ca. 1-2 TL), schwarzem Pfeffer und Apfelessig (ca. 4-5 EL) würzen.



Gewürze geben den nötigen Pepp.

5. Hände gründlich waschen und abtrocknen oder Handschuhe holen. Jetzt das Ganze mit viel Power für ein bis zwei Minuten kräftig durchkneten und anschließend möglichst flach in die Schüssel drücken.

6.

Den Salat jetzt mit kochend heißem Wasser kreisförmig übergießen - auch brühen genannt - und so heiß, wie Du es erträgst, nochmals kräftig mit den Händen für ein bis zwei Minuten durchkneten. Achtung –

Seite 3
nicht verbrennen!



Wasser marsch!

7. 2-3 EL Olivenöl begeben und alles nochmals kräftig durchkneten. Dabei den Salat nach Geschmack mit den genannten Zutaten fertig abschmecken.

Anrichten und die Reste sauber verpackt im Kühlschrank lagern.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du den Salat variieren?

Du kannst das Rezept nach dem Zubereiten mit fein gewürfelter Paprika oder auch mit ausgelassenen Zwiebeln und Speck verfeinern. Sehr gut machen sich auch ein paar Peperoni, etwas Chili oder fein geriebener Knoblauch.

Das Rezept funktioniert auch mit Rotkraut: anstelle des heißen Wassers dann heißen Apfelsaft nehmen.

Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und hält sich ca. 3-5 Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank.

Dieses Rezept reicht zurück in meine Lehrzeit und begleitet mich mittlerweile seit über 19 Jahren. Melde Dich gerne, wie es Dir gelungen ist und wenn Du Fragen hast – viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!