

Weißkraut-Salat

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Man nehme für den Salat:

- Weißkohl
- Salz, wenig Essig 5% und Zitrone, Rapsöl
- Prise Zucker
- Möhren, geraspelt
- Petersilie, gehackt
- Ingwer, gem. Kümmel, weißer Pfeffer



Man nehme für das Dressing:

- 1/3 Mayonnaise selbst gerührt (Eigelb+ Rapsöl)
- 1/3 Buttermilch
- 1/3 Quark 40%
- geriebener Schafskäse (möglich auch Sahnemeerrettich)

Zubereitung:

- Kohl putzen, Strunk herausschneiden und mit der Hand in schmale Streifen schneiden
- mit Salz, Essig, Zitrone, Rapsöl und Zucker marinieren, etwas ziehen lassen
- dann mit Möhren und Petersilie mischen, Gewürze hinzufügen
- alles nochmals gut vermengen und leicht binden mit dem Dressing
- mit dem Schafskäse bestreuen und servieren

Tipp+Vorteile:

Weißkohl ist kalorienarm, hat es aber sonst in sich: Kalium fürs Herz, Kalzium für die Knochen, Eisen fürs Blut. Dazu liefert er verschiedene B-Vitamine (v.a. Folsäure) und reichlich Vitamin C.

Mit dem eiweißreichen Dressing und einem guten Stück Fleisch, wird daraus eine perfekte, LOGIsche (Grill-) Mahlzeit. Guten Hunger!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken