

Informationen zur Sendung vom 09.06.2023

Weißkohlsalat mit Ingwer

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

ca. 500 g Weißkohl
1-2 Äpfel
1 Zwiebel
1 Stückchen Ingwer
½ Bund Blatt Petersilie
½ Zitrone
1 TL Zucker
5 EL Obstessig
5 EL Olivenöl
Salz
Chiliflocken oder Pfeffer

Außerdem
1 Fladenbrot

Nach Gusto weitere Möglichkeiten zur Erweiterung

Rostbratwürstchen
Schafskäse
Räuchertofu
Veganes Fleischersatzprodukt
Oliven
Eingelegte Peperoni
Geröstete Nüsse

Zubereitung

Den Weißkohl vierteln und den Strunk wegschneiden. Das Gemüse auf einer Küchenreibe in dünne Streifen hobeln. Salzen und mit den Händen oder einem Stampfer das Gemüse zerdrücken. Wenn die Fasern aufgebrochen werden, wird Kohl bekömmlicher. Die Äpfel waschen und mit Schale in dünne Spalten reiben und unter den Kohl mischen. Alles zügig mit Zitronensaft begießen. Das Vitamin C in der Zitrone verhindert, dass sich die Äpfel braun verfärben.

Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Blatt Petersilie hacken. Beide Zutaten mit Essig, Zucker und einigen Chiliflocken in den Salat geben und mischen. Zuletzt das Öl zufügen und den Salat circa eine Stunde ziehen lassen.

Vor dem Anrichten das Fladenbrot in Viertel oder Achtel teilen und kurz rösten. Wer grillt, kann das Brot auf dem Grill rösten.

Anrichten

Den Krautsalat auf Tellern verteilen und mit Fladenbrot servieren. Wer mag, kann das Gericht nach Belieben mit den oben genannten Zutaten erweitern.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Weißkohl ist mit 1,68 Euro das Kilo preiswert. Alternativ kann man auch auf Spitzkohl ausweichen.

Informationen zur Sendung vom 09.06.2023

Weißkohlsalat mit Ingwer

Von Ulla Scholz

Zwei Äpfel kosten circa 0,40 Euro. Für die Zwiebel und den Ingwer setzte ich mit 0,30 Euro an.

Ein Bund Blattpetersilie fließt mit 0,99 Euro ein.

Zitrone, Essig, Öl und Gewürze kommen gerundet auf 0,50 Euro.

Für das Fladenbrot zahlt man circa 1,80 Euro.

Pro Portion: 1,41 Euro

Erweiterung pro Portion

100 g Räuchertofu: 1.10 Euro

70 g Bio- Schafskäse: 1.10 Euro

100 g Rostbratwürstchen: 1.50 Euro

90 g veganes Fleischersatzprodukt: 1,55 Euro

Rohkost hauchdünn schneiden

Kohl wird bekömmlicher, wenn wir ihn fein reiben und etwas stampfen. So machen wir es unserem Körper leichter, das Gemüse ohne Probleme zu verdauen. Das gilt für jede Rohkostart, die zudem auch gut gekaut werden sollte. Das Öl gebe ich immer zum Schluss an den Salat. So kann das Salz besser in die Pflanzenfaser einwirken. Das Salz sorgt dafür, dass das Gemüse Flüssigkeit zieht und weicher wird.

Den Ingwer schneide ich mit dem Messer in feine Stückchen. Bio-Ingwer nur waschen – hier kann die Schale dranbleiben. Wird die Knolle auf einer Reibe gehobelt, zieht sie oft lästige Fäden.

Rohkost als Meal-Prepping für die Mittagspause

Weißkohlsalat hält sich in einer Dose verpackt und gut verschlossen einige Tage im Kühlschrank frisch. Der Salat ist zum einen ideal als Unterwegsverpflegung und sieht zum anderen auch auf einem Partybuffet nach Stunden noch gut aus.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz