

ROTKOHL SALAT / UNSER LIEBLING



In jeder Story werde ich nach dem Rezept dieses Salates gefragt, der einfach nur soooo simpel aber extremst lecker ist. Auch in meinem Team ist das der von jedem geliebte Lieblingssalat. Das „Rezept“, wenn man es so nennen darf, ist von meiner Mama. Seit meiner Kindheit bereitet sie diesen frischen Salat immer wieder zu. Dabei fasziniert mich vor allem das Farbspiel, welches entsteht, wenn der Zitronensaft über den Rotkohl gegossen wird... Dieser wechselt dann nämlich die Farbe von einem Blau-Lila in ein Pink-Lila. Richtig schön! Die Basis des Salats sind Rotkohl und Karotten, deren einzigartiger Geschmack durch die rote Zwiebel und den Zitronensaft abgerundet werden. Alles, was ihr sonst noch Zuhause habt, was gut in den Salat passt, darf hinein: Sauerampfer, Frühlingszwiebeln, verschiedene Salatsorten, Staudensellerie, gerne auch knuspriges wie Sonnenblumen- oder auch Kürbiskerne. Ich esse den Salat am liebsten frisch, er hält sich aber auch im Kühlschrank 2-3 Tage – so kann man den Rotkohl gut auf Vorrat fein reiben und hat nur einmal die Arbeit damit. Das perfekte Verhältnis von Salz zu Zitronensaft ist übrigens entscheidend – verwende davon nicht zu wenig, sonst fehlt der Geschmack.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ROTKOHL SALAT

Reibe den Rotkohl und die Karotten fein. Ich schäle die Karotten übrigens nicht, wenn sie bio-zertifiziert sind. Schneide die Cocktailtomaten in Viertel, schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen oder Würfel. Schneide den Salat in feine Streifen. Verrühre nun alle Zutaten mit dem Zitronensaft, Salz und Olivenöl. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ROTKOHL SALAT:

- 300 g** Rotkohl
- 200 g** Karotten
- 100 g** Cocktailtomaten
- 1** rote Zwiebel
- 1** Romana Salatherz
- 1** Zitrone (Saft)
- ½ TL** Salz
- 4 EL** Olivenöl