



Blaukrautsalat mit Orange

Die äußeren Blätter des Krautkopfes, wenn notwendig, entfernen.
Anschließend halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Kraut nun mit einem Hobel oder per Hand in möglichst feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben (möglichst keine Plastikschüssel – wird evtl. lila).

Anschließend Essig, Öl, Saft und Gewürze dazugeben und mit den Händen kneten. Nach 2-3 Minuten wirst du langsam Veränderung in der Struktur merken. Knete ca. 10 Minuten.

Anschließend den Salat 2-3 Stunden durchziehen lassen.

Vor dem Servieren noch die Orange schälen und entweder filetieren (ich zeige im dazugehörigen Video wie das funktioniert) oder in Würfel schneiden. Den Saft, der dabei austritt, kannst du natürlich zum Salat geben.

Nochmal abschmecken und fertig!

Viel Spaß beim nach machen und lass es dir schmecken!

Du brauchst für 6 Portionen

1 eher kleineren Blaukrautkopf (ca. 700-800 g)

1 Orange

80-100 ml Apfelessig

50 ml (neutrales) Öl

Etwas Apfel- oder Orangensaft

Salz, Pfeffer,

Zucker/Honig/Agavendicksaft