



www.gemeinsamtafeln.com

Salat von Möhren, Weißkohl und mehr

Im Einmachglas oder Twist Off Glas im Kühlschrank mehr als 7 Tage haltbar

Die benötigte Menge der Gläser richtet sich nach den vorhandenen Gläsern, diese müssen unbedingt vor dem Einlegen sterilisiert werden – siehe auch No. 1

Zutaten: Salat 1 kg Weißkohl, 1/2 Paprikaschote rot oder Farbe nach Geschmack – auch gerne gemischt, 125 g Möhren, 1-2 Knoblauchzehen, 1/2 Apfel süß-sauer, 1/4 TL Kümmel gemahlen, Pfeffer aus der Mühle, frischer Schnittlauch bei Verzehr zum garnieren

Für die Marinade: 1/2 l Wasser, 65 g Zucker, 20 g Salz, 100 ml Apfelessig, 50 ml Olivenöl, 2 Lorbeerblätter, nach Geschmack Ingwer

Zubereitung Marinade: Wasser in einen Kochtopf füllen. Den geschälten und geriebenen Ingwer sowie alle anderen angegebenen Zutaten hinzufügen und einmal richtig aufkochen. Vom Herd nehmen. Die Marinade bis zur weiteren Verwendung weiter ziehen lassen.

Salat: Vom Kohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Kohl fein hobeln oder schneiden. Die Möhren putzen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Paprika waschen und die Kerne und weißen Häute aus dem Inneren entfernen. Dann in feine Streifen mit max. 3-4cm Länge schneiden. Apfel schälen und ebenfalls auf

der Reibe grob raspeln. Die Knoblauchzehen enthäuten und ganz fein würfeln. Die Zutaten, Kümmel und Pfeffer aus der Mühle, nach Geschmack, in einer großen Schüssel vermengen.

Alles mit der heißen Marinade übergießen und noch einmal vermengen. In die Gläser füllen, mit einem Löffel die Oberfläche glätten und im Glas festdrücken. Deckel verschließen und kühl stellen.

Bereits nach 24 Stunden zum Verzehr bereit. Für einen leckeren Genuss sollte der Salat ruhig etwas länger ziehen.