



# Krautsalat

Zeit gesamt  
🕒 3h 20min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	1 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Südtiroler Speck	150 g
Sonnenblumenöl	4 EL
Essig	3 EL
Geflügelbrühe	125 ml
Kümmel, ganz	
Pfeffer, weiß	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne

1. Weißkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln, Strunk entfernen und Kohl quer in feine Streifen hobeln oder fein schneiden. In einer Schüssel Weißkohl mit 1 TL Salz mischen und ca. 1 Std. zugedeckt ziehen lassen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schwarte und ggf. Knochen vom Speck entfernen, Speck ebenfalls fein würfeln.
3. Kohl leicht durchkneten, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und probieren. Ist er zu salzig, abspülen und nochmals abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speck ca. 1 Min. anbraten. Zwiebel zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Essig und Brühe ablöschen, übriges Öl zufügen und einmal aufkochen. Mit Kümmel, Pfeffer und bei Bedarf wenig Salz würzen.
5. Kohl in die Schüssel geben, heißes Dressing darübergeben und mischen. Zugedeckt mind. 2 Std. oder über Nacht durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	297 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g