



Blaukraut-Karotten-Salat

Arbeitszeit: ca. 15 min | **Koch-/Backzeit:** ca. 3 min | **Schwierigkeit:** einfach

ZUTATEN

½-1 Kopf	Blaukraut
2	Karotten
1 kleine	Zwiebel
1 TL	(Akazien-)Honig
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 EL	(Most-)Essig
2 EL	Öl

ZUBEREITUNG

Den Strunk entfernen und das Kraut in Streifen schneiden. Für etwa 3 Minuten in sprudelndem, gesalzenem Wasser blanchieren.

Währenddessen die Karotten und die Zwiebel schälen und raspeln, bzw. fein würfeln.

Nun beides zusammen mit dem Kraut sowie Honig, Salz, Pfeffer und Essig in einer Schüssel kräftig durchkneten. Zum Schluss das Öl hinein gegeben und noch einmal abschmecken.

Je länger der Salat vor dem Verzehr ziehen kann, desto besser!

Achtung, färbt die Hände! Als Knethilfe bietet sich ein Kartoffelstampfer oder Ähnliches an.

Der Salat kann auch als winterliche Variante mit geraspeltem Apfel und Zimt zubereitet werden.

VEGETARISCH | Rohkost