



Frühkrautsalat

Arbeitszeit: ca. 15 min | **Koch-/Backzeit:** ca. 0 min | **Schwierigkeit:** einfach

ZUTATEN

½ Kopf	Frühkraut
½ TL	Kümmel
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 EL	Essigessenz
2 EL	Öl

ZUBEREITUNG

Zunächst den Strunk entfernen und das Kraut hobeln, hacken oder in sonstiger Weise sehr fein schneiden.

Salz, Pfeffer, Kümmel und Essigessenz hinzugeben und kräftig durchkneten, bis Saft austritt. Nun kann das Öl hinein gegeben und untergemischt werden.

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

Zur Verfeinerung empfehlen wir gebratenen Speck. Dazu den Speck würfeln und in der Pfanne kross braten. Anschließend etwas abkühlen lassen und dann unter das Kraut mischen.

VEGAN | Rohkost