

WINTERSALAT im grünen Kranz (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
600 g kleine festkochende Kartoffeln
250 g Weißkraut, etwa ¼ Kopf
4 EL Weißweinessig
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Albaöl
2 kleine säuerliche Äpfel, etwa 200 g
1 große rote Paprikaschote, etwa 200 g
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
4 Blätter Endiviensalat (geputzt), etwa 50 g

Zubereitung
Pellkartoffeln waschen und in wenig Wasser garen.
Weißkraut in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.
1/8 l heißes Wasser mit dem Essig, der gekörnten Brühe, dem Albaöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
Das Kraut mit der Marinade übergießen und kräftig kneten, damit es mürbe wird.
Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und unter das Kraut mischen.
Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Petersilie unter den Salat heben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. In einer Schale anrichten.
Endiviensalat in schmale Streifen schneiden und als Kranz um den Kartoffelsalat legen.

Nährwertinformation für eine Portion:
284 kcal | 13 g Fett | 6 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate | 0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®