

## **Weißkraut-Rotkraut-Salat**

Alle Kohlsorten enthalten reichlich Vitamine, vor allem Vitamin C, Kalium und Calcium. Rotkohl bietet zudem das Flavonoid Anthocyan, das ihm die blaue Farbe verleiht. 100 g Sauerrahm = 0,28 BE

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 500 g Weißkraut
- ▶ 500 g Rotkraut (Rotkohl, Blaukraut)
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 6 EL Sauerrahm
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ Salz
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Bund Schnittlauch



### **Zubereitung:**

- ▶ Das Weißkraut und das Rotkraut hobeln oder in feine Streifen schneiden.
- ▶ In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
- ▶ Beide Krautsorten darin kurz blanchieren.
- ▶ Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- ▶ Die Zwiebel klein hacken und unter das Kraut mengen.
- ▶ Den Sauerrahm mit dem Zitronensaft und dem Salz verrühren.
- ▶ Den Schnittlauch fein hacken.
- ▶ Alles unter mit dem Kraut vermengen.