



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

ROHER BLAUKRAUTSALAT MIT KÜRBISKERNÖL UND GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

Dieses Mal gibt es keine Mengenangaben für die Zutaten. Man kann den Salat gut nach Gefühl mischen. Am Besten schmeckt der Salat, wenn man ihn einen Tag im Voraus zubereitet und gut durchziehen lässt. Die Kürbiskerne nicht zu knapp verwenden und erst kurz vor dem Anrichten anrösten und dazugeben!

- Blaukrautkopf - was nicht verwendet wird, kann gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden
 - Kürbiskernöl von sehr guter Qualität
 - Apfelessig
 - grobkörniger Senf
 - Salz (Kräutersalz, Fleur de sel oder Maldon)
 - frisch gemahlener Pfeffer
1. vom Blaukrautkopf die äusseren Blätter entfernen, den Kopf vierteln, Strunk entfernen und sehr fein mit dem Messer oder der Aufschnittmaschine schneiden
 2. Marinade aus Kürbiskernöl, Apfelessig, grobkörnigem Senf, Salz und Pfeffer herstellen und mit dem Blaukraut vermischen
 3. idealerweise über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen
 4. Kürbiskerne grob hacken, ohne Fett in einer Pfanne rösten bis sie duften und noch warm mit dem Blaukraut vermischen. Etwas von den Kürbiskernen zurückbehalten und am Schluss über den Salat streuen. Es knistert so schön, wenn kalt auf warm trifft!

Den Salat mit einem guten Stück Brot geniessen!