

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Schneller Blaukrautsalat

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Blaukraut (=Rotkohl), netto gewogen
- 4 EL weißer Balsamico (BIO)
- 4 EL Rapsöl kalt gepresst (BIO)
- Kräutersalz und Pfeffer
- Garam Masala Gewürzmischung
- 2 EL Hanfnüsschen
- Viel frischer Schnittlauch (oder TK)

Das Blaukraut mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit den Hanfnüsschen mischen und mit Balsamico, Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer und etwas Garam Masala fein abschmecken.

Mit reichlich Schnittlauch garnieren.



Spitzkrautsalat

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Spitzkraut (netto gewogen)
- 1 Karotte
- 1 Orange
- 2 Handvoll Heidelbeeren
- 2 Handvoll Cashewkerne grob gehackt
- 4 EL weißer Balsamico
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Schmand oder Creme fraiche
- Kräutersalz und Pfeffer
- Garam Masala Gewürzmischung
- Reichlich frische Petersilie (oder TK)

Den Spitzkohl und die Karotte fein raspeln.

Die Orange in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen und mit Essig, Öl, Schmand und den Gewürzen lecker anmachen.



TIPP: Jeder Krautsalat wird noch besser, wenn er etwas Zeit zum Durchziehen hat.