

ZUKUNFTS-REZEPT



GRÜNKOHL SALAT

Zutaten (für 2 Bleche)

- 65 g Grünkohl, gewaschen
- 20 g Apfelessig
- 20 g Wasser
- 10 g Zucker
- 1 g Salz
- 5 g Zuckerrübensirup
- 15 g Rapsöl

Zubereitung

Für den Grünkohlsalat Blätter vom Stiel trennen, Stiele fein schneiden. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Stiele darin 1 Minute kochen, vom Herd nehmen, abgedeckt ziehen lassen. Blätter für 30–40 Sekunden blanchieren, in Streifen schneiden. Essigsud, Zuckerrübensirup und Öl vermengen, die Blätter und Stiele darin marinieren.

Sehr gut passt dazu auch dünne Streifen vom Apfel oder Birne.