



## IMMUN BOOSTER KRAUTSALAT:

### Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1/2 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Selleriegrün, Dill, Minze)

### Dressing:

- 12 EL Zitronensaft
- 12 EL Orangensaft
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Bio Zitronenschale fein gerieben
- 1 gute Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 gute Prise gemahlene Nelke
- 1 gute Prise gemahlener Kurkuma
- 1 sehr kleine Knoblauchzehe
- 15g fein geriebener Ingwer
- n. Bedarf Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden oder mit einem Gemüsehobel / einer Mandoline feins raspeln. In einem Hochleistungsmixer alle Zutaten für das Dressing pürieren. Die Kräuter hacken. Kurz vor dem Servieren erst das Dressing unter den feingeschnittenen Spitzkohl mischen, sowie die Kräuter unterheben.





## Tipps:

- Das Geheimnis eines guten Krautsalat ist, dass er sehr fein geschnitten wird. Dadurch muss er nicht durchgeknetet werden und es macht ihn leichter bekömmlich.
- Das Dressing wird erst kurz vor dem Servieren unter den Krautsalat gemischt, denn sonst würde das Salz, sowie auch der Zucker, das Wasser aus dem Spitzkohl ziehen und er würde an Knackigkeit und Biss verlieren.

## Abwandlungen:

- Für eine schöne Farbkombination kann man auch noch etwas Rotkohl, sowie Möhren mit feinhobeln.
- Schwarzer Sesam oder angeröstete Cashews zum Untermischen sind auch super!
- Man kann auch einen Nudelsalat (z. B. mit Ditalini) daraus machen!
- Anstelle von Ingwer, Kreuzkümmel, Nelke und Kurkuma kann man auch etwas frische Petersilie und einen Klecks Sojajogurt mit in das Dressing geben und den Salat nach Belieben mit getrockneten Tomaten, ein paar Oliven, Kapern und Tofu-Feta erweitern.
- Auf ein Sandwich oder Burger schmeckt der Krautsalat auch, zusammen mit deftig angebratenen Seitlingen oder Räuchertofu, sowie ein paar Apfelscheiben.
- Oder einen Roten Paprika nehmen und Stangensellerie durch etwas Knollensellerie ersetzen und ein orangefarbenes Gemüsepuree mit dem Stabmixer zubereiten.