

Speckkrautsalat

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

200 g Weißkraut, frisch
Salz

Kümmel ganz
80 g Bauchspeck, in Würfel geschnitten
50 ml Weißweinessig
20 ml Wasser

2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Weißkraut entstruken und mit der Schneidemaschine in feine Streifen schneiden.
2. Salzen – und durch andrücken des Weißkrautes die Strukturen brechen – nicht zu lange – es soll ein knackiger Salat werde.
3. Kümmel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anwärmen – die ätherischen Öle werden dadurch freigesetzt.
4. Speck hinzu geben und kurz mitrösten.
5. Mit Essig ablöschen, mit Wasser auffüllen.
6. Speck-Essigwasser und Öl mit dem Kraut vermengen, 5 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

