

Rezept des Monats April 2011

Weißkrautsalat mit Pilzen

Zutaten:

- * 2 gekochte Kartoffeln
- * 1 kleiner Weißkraut
- * ein Glas marinierte Pilze
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * Sonnenblumenöl
- * Meersalz
- * Pfeffer
- * Rohrzucker
- * Zitronensaft
- * frische Petersilie

Zubereitung:

Weißkraut säubern, waschen, vierteln, vom Strunk befreien, sehr fein hobeln, leicht salzen und dann mürbe stampfen. Das Kraut in einer Salatschüssel mit Zitronensaft und Öl übergießen, etwas zuckern und pfeffern. Fein gehackte Zwiebel, Knoblauch und Petersilie die gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln sowie die marinierten Pilze zugeben. Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Wenn dieser Salat als Hauptgericht verwendet werden soll, empfehlen wir die geschnittenen Kartoffel warm zuzugeben. Auch kann man gefrorene Pilze braten und dann dem Salat begeben.

Weißkraut:

Nach der griechischen Mythologie soll der Kohl aus dem Schweiß des Zeus entstanden sein. Er ist eines der ältesten bereits seit der Antike angebauten Gemüse. Weißkohl zum Beispiel ist reich an Ballaststoffen und leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Ernährung. Die Griechen pflegten schwangeren Frauen kurz vor der Entbindung Kohl zu geben, um die Muttermilchproduktion in Gang zu bringen. Die Römer glaubten, dass Kohl, wenn man ihn zu Alkohol genösse, den Kater verhindere, sie benutzten ihn praktisch als Entgiftungsmittel. Mit seinen Blättern reinigten sie infizierte Wunden. Weißkohl ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hält lange satt, fördert die Verdauung und schützt vor Darmkrebs. Außerdem versorgt er uns mit Vitaminen A, B, C und K sowie mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium (stärkt Herz und Kreislauf), Kalzium (wichtig für gesunde Knochen und Zähne), Phosphor, Magnesium (steigert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor), Eisen und Mangan.

Dieses Rezept drucken