



## Kohlsalat asiatisch

Der japanische Meerrettich Wasabi ist hierzuland kaum erhältlich, und wenn, ist er sehr teuer. Mit seiner von leichter Süsse unterlegten Schärfe, wäre die erste Wahl für den Kohlsalat. Käufliche und erschwinglichere Wasabi-Pasten enthalten meist auch viel gewöhnlichen Meerrettich. Auch nur mit Meerrettich schmeckt der Salat ebenfalls gut und kräftig. Sesamsamen und Kreuzkümmel, Senf und Sojasauce sorgen für den asiatischen Geschmack und geraffelter Apfel bringt eine fruchtige Note in den Salat.

Spitzkohl ist feiner und von dezenterem Geschmack als Weisskohl und daher die bevorzugte Sorte für diesen Salat.

### Zutaten (4 Beilagen)

500g	Spitzkohl
3Tl	Sesamsamen
1Tl	Kreuzkümmel
3-4Tl	Meerrettichpaste, ca. 30g
2Tl	Dijon-Senf
3Tl	Sojasauce
100g	säuerlicher Apfel
5cl	Sonnenblumenöl
3cl	Apfelessig
1/2Tl	Salz

### Zubereitung

Strunk und dicke Blattrippen aus dem Spitzkohl herausschneiden. Das Blattwerk zu feinen Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sonnenblumenöl erhitzen, bis es leicht zu rauchen beginnt, sogleich den Spitzkohl damit übergießen und vermischen. Sobald das Öl ausgekühlt ist, den Kohl mit den Händen tüchtig verkneten, damit er weicher wird und zusammenfällt.

Apfel durch die Röstiraffel reiben und mit dem Kohl vermischen.

Sesam und Kümmel in einem trockenen Pfännchen leicht anrösten, danach im Mörser grob zerstoßen.

Essig, Meerrettichpaste, Senf, Sojasauce und zerstoßener Sesam miteinander vermischen und salzen. Sauce mit dem Kohlsalat vermischen und mindestens 1 Stunde, besser 2 oder 3 Stunden, ziehen lassen.

Salat anrichten und mit kleinen Apfelschnitzen und Sesamsamen garnieren.





*Spitzkohl mit heissem Öl übergossen*



*Spitzkohl geknetet*





