

Roh marinierter Grünkohl mit Apfel und Meerrettich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- Grünkohl (ca. 4 Handvoll, ohne Strünke, sehr fein geschnitten)
- 1 Schalotte (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- Ingwer (frisch, Menge wie Knoblauch, fein gehackt)
- 1 TL Salz
- 1 Pr Zucker
- 1 Pr Kümmel
- 1 Pr Chipotle
- 2 EL Limettensaft (alternativ Apfelessig)
- 4 EL frisches Grün (z.B. Lauchzwiebel, Minze, Koriander oder Petersilie zum Bestreuen)
- 1 Apfel (in feine Spalten geschnitten)
- Meerrettich (frisch)

Zubereitung:

Grünkohl, Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Salz und Zucker so lange kräftig durchkneten bis etwas Flüssigkeit austritt, also alle Strukturen aufgebrochen sind.

Abschmecken mit Kümmel, Chipotle und Limettensaft oder Apfelessig.

Mit frischen Kräutern bestreuen. Anrichten mit Apfelspalten (zum Beispiel Wellant) und frisch geriebenem Meerrettich.

Varianten:

Außerhalb der Grünkohlzeit eignen sich auch andere Kohlsorten wie Spitzkohl, Chinakohl oder Weißkohl.

Rezept: Luka Lübke, Slow Food Chef Alliance