



Gazpacho vs. Krautsalat

Rezepte

Gazpacho Andaluz

Zutaten:

1 kg reife Tomaten
1 große Salatgurke
1 grüne Paprika
½ Bund Frühlingszwiebeln (nur den hellen Teil verwenden)
2 weiße Brötchen
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Salz
ggf. 1 grünen Apfel

Gemüse waschen. Gurke und Paprika von Kernen befreien und in Stücke schneiden. Weißbrot zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser übergießen. Alle Zutaten im Mixer pürieren, ggf. mit kaltem Wasser verdünnen und mit zusätzlichem Salz und Essig abschmecken.

Sehr kalt in Gläsern servieren und mit Tomaten-, Gurken- oder Apfelwürfeln dekoriert.

Ajo Blanco

150 g geschälte Mandeln
100 g Weißbrot, geröstet und dann eingeweicht
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
50 ml Essig
1 Liter Wasser
ggf. Trauben u. Rosinen

Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz und Essig abschmecken, mit grünen Trauben oder mit Rosinen und Mandeln dekoriert und kalt servieren.



Klassischer kalter Krautsalat mit Kümmel

Zutaten (für 6 Portionen):

1 Kopf Weißkohl
2 gestr. EL Salz
150 ml Mineralwasser
60 ml Kräuteressig
6 EL Pflanzenöl
1 TL Zucker
1 Prise Pfeffer
150 ml Wasser
1 TL Kümmel
Salz
ggf. 1 kleine Schalotten (fein gerieben als Beigabe für die Marinade)

Die äußeren Blätter vom Krautkopf entfernen, den Kohl putzen, vierteln und den Strunk ausschneiden. Dann waschen, trockentupfen und in sehr feine Streifen schneiden - idealerweise mit einem Gemüsehobel.

Danach das Kraut in eine Schüssel geben, großzügig salzen, mit Mineralwasser übergießen, verrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und das Kraut mit den Händen gut ausdrücken.

Für die Marinade: Essig, Öl, Zucker, Wasser und Salz vermischen und über das Kraut gießen. Mit Kümmel abschmecken und gut durchmischen.

Den Krautsalat abdecken und für ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Coleslaw mit Weintrauben und Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Weißkohl
2 Karotten
4 EL Salatmayonnaise
2 EL Saure Sahne
1 TL Dijon Senf
2 EL Rotweinessig
1 EL Zucker
Salz



Pfeffer

50 g Walnüsse

100 g kernlose Weintrauben

Den Kohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Dann waschen, trockentupfen und in sehr feine Streifen schneiden - idealerweise mit einem Gemüsehobel. Die Karotten schälen und raspeln.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf, Essig und Zucker in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl- und Karottenstreifen dazugeben und alles kräftig durchmischen. Mindestens 2 Std. durchziehen lassen.

Trauben waschen und halbieren. Walnüsse grob hacken. Trauben und Nüsse unter den Salat mischen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.