



Blaukraut

Die Farbe hält jung, so beschreibt Margot Hellmiß das Blaukraut. „Bioflavonoide, im Falle von Blaukraut Anthozyane, sind regelrechte Wirkstoffwunder. Sie stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und antiallergisch. Sie verbessern die Zellatmung und den Zellstoffwechsel und beugen der Entstehung von Krebs vor ...“. (aus „Kohl“, südwest-Verlag). Blaukraut steht eher selten auf dem Speiseplan. Die Rezeptausswahl beschränkt sich meist auf Beilagengemüse zu Fleischgerichten. Daher heute zwei Salatrezepte:

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen wünscht Jutta Baumann

Blaukrautsalat blanchiert (aus einem GU-Kochbuch)

1 Kopf Blaukraut
Kräutersalz
100 ml Rotweinessig
100 ml Öl
100 ml Apfelsaft
Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen
4 El Preiselbeeren
1 säuerlicher Apfel, geraspelt

Blaukraut vierteln, in Salzwasser 5 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, in feine Streifen schneiden. Marinade rühren aus Rotweinessig, Öl, Apfelsaft, Gewürze und Preiselbeeren, abschmecken, kurz aufkochen lassen und über den noch warmen Rotkohl geben. Äpfel untermischen. Mindestens 1 Std. ziehen lassen.

Blaukrautsalat mit Blutorange

1 Kopf Blaukraut
2 Äpfel, gewürfelt
2 Blutorange
für die Marinade:
200 g Joghurt
100 ml saure Sahne
3 El Rotweinessig
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
Salz, Pfeffer, Chilipulver
100 g Walnüsse

Blaukraut in feine Streifen schneiden. Orangen schälen, in Scheiben schneiden, dann in Stücke, Saft auffangen und für Marinade verwenden. Äpfel, Orangen und Blaukraut mischen, mit abgeschmeckter Marinade übergießen, ziehen lassen. Walnüsse drüberstreuen.