



Weißkrautsalat mit Ingwer

4 Portionen

500 g Weißkraut, geputzt gewogen

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 frischer Ingwer (etwa 30 g)

1 TL Kreuzkümmel

2 Becher Vollmilchjoghurt (à 175 g)

Saft von 1 Zitrone

Das Weißkraut waschen, auf einer Gemüsereibe hobeln und mit Salz und Pfeffer

mischen. Mit den Händen leicht durchkneten. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen, mit geriebenem Ingwer, dem Joghurt und

Zitronensaft unter das Weißkraut mischen und bis zum Anrichten kühl stellen.

Pro Portion: 390 KJ