



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 45 | 2023

# Chakalaka-Krautsalat

für 4 Personen

## Zutaten

- 300 g Weißkohl
- 75 g grüne Paprikaschoten
- 75 g gelbe Paprikaschoten
- 75 g rote Paprikaschoten
- 30 g rote Zwiebeln
- 2 El Aceto balsamico bianco
- 2 El Zitronensaft
- ½ Tl Kreuzkümmelsaat
- 1 El brauner Zucker
- 1½ El Olivenöl
- ½ Tl Chiliflocken
- 1 Tl rosenscharfes Paprikapulver
- ½ Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 Stiele Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die äußeren Kohlblätter entfernen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Rote Zwiebeln fein würfeln.

Aceto balsamico mit Zitronensaft, 4 El Wasser, Zucker, 1 El Salz und Olivenöl verquirlen. Mit Chiliflocken, Paprikapulver und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Weißkohl mit Paprika, Zwiebeln, Petersilie, Kreuzkümmelsaat und dem Dressing mischen und 3-4 Stunden (oder über Nacht) zugedeckt durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.