



Gesattelter Krautsalat

1 kleiner Spitzkohl oder Weißkohl, 2 Kuhhorster Schnitzel vom Sattelschwein, 2 Möhren, 1/3 Stange Lauch, 1 Stange Sellerie, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Lauchzwiebel oder 1 Bund Schnittlauch, 1 Glas Kichererbsen, Sonnenblumenöl, 1 El Sesamöl, 1 El Hanföl, Shoyu Sojasauce, 1-2 Tl Sanchon Worcester Sauce, 1/2 Tl Kräutersalz, 1/2 Tl Würzl, Pfeffer, Paprika edelsüß, Muskatnuss gerieben

Das Kraut waschen, halbieren, den Strunk heraustrennen und fein schneiden oder hobeln. Die Bundzwiebeln bzw. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen abgießen und mit den Ringen zum Kraut in eine Schüssel geben.

Die Möhren schälen, der Länge nach vierteln und in 1cm breite Stücke schneiden. Lauch und Sellerie waschen, halbieren und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Ringe schneiden. In einer Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen und das Gemüse darin für 5-10min anschwitzen bis die Möhren bissfest sind. Mit dem heißen Öl direkt über das Kraut gießen und gleich durchmischen.

Das Fleisch in Würfel schneiden und in der Pfanne durchbraten (ggf. Bratwasser abgießen) und mit einem guten Schuss Sojasauce ablöschen. Noch kurz einköcheln lassen und ebenfalls zum Kraut geben.

Nun mit den restlichen Ölen, der Worcester Sauce und den Gewürzen würzen und gut durchmischen. *(Zubereitungszeit ca. 35 min)*

Dieser Salat liefert viel Vitamin C und Eiweiß jedoch kaum Kohlenhydrate. Er ist damit für eine Kohlenhydratdiät bestens geeignet.