

Mein Must Have zum Döner-Täschchen. Selbstgemachter veganer Krautsalat aus Weißkohl und Topinambur – mit Apfel, Walnuss & Schwarzkümmel.

Dies ist momentan mein absolutes Lieblingsessen. Krautsalat und Döner. In der Marktfrau-Wintervariante.



Das Dönerrezept mit der, wie ich finde, leckersten Dönersauce überhaupt, zeige ich euch im nächsten Beitrag. Heute gibt es das Rezept für den veganen Krautsalat.



Die Auswahl an heimischem Obst und Gemüse ist der derzeit ja nicht so groß, wie zu den anderen Jahreszeiten und irgendwie und irgendwann hat man den ganzen „schweren“ Kohl ja dann auch mal über. Zumindest mir geht es so. Doch ganz ehrlich, ich hab es letztens nach langer Zeit mal wieder mit einer Aubergine probiert und die war im Ergebnis gar nicht mal so lecker. Fruchtgemüse im Winter. Für mich geht das einfach nicht zusammen. Also heißt es, kreativ werden und alternative Lösungen finden. Wie Döner zum Beispiel. Saisonal gefällt mir Wintermix Salat und Pilzen. Und Krautsalat natürlich.

Ich habe sowohl die Weiß- als auch die Rotkohl Variante als Krautsalat ausprobiert, doch ich muss sagen, für mich schlägt der Weißkohl das Rotkraut um mehr als eine ganze Nasenlänge aber das ist natürlich Geschmackssache. Das besondere an diesem Krautsalat ist die Salat...Basis, eine Mischung aus Weißkohl und Topinambur. Kennt ihr Topinambur? Ich liebe Topinambur. Das sind kleine Knollen, die mit der Sonnenblume verwandt sind und genau so schmecken sie auch: Saftig, süß und leicht nussig mit einem Hauch von Artischocke.



So wie hier, als Rohkost verwendet sind sie knackig und saftig und sie haben so einen ganz besonderen Biss, weil sie eben knackig aber nicht hart sondern vielmehr ganz zart im Biss sind. Ich empfinde sie jedenfalls als absolut lecker und sehr erfrischend, was eine ganz wundervolle Beschreibung für den gesamten Krautsalat darstellt.



Denn obwohl es sich hier um einen Kohlsalat handelt, schmeckt er erfrischend und leicht und ist sehr bekömmlich. Ich will jetzt nicht all zu esoterisch klingen aber ich fühle mich immer irgendwie total beschwingt und zufrieden, nachdem ich diesen Krautsalat gegessen habe.

Hier kommt nun das Rezept und ich hoffe, ihr habt jetzt alle Lust bekommen, Topinambur zu probieren. ☐

Veganer Krautsalat mit Topinambur, Apfel, Walnuss & Schwarzkümmel



Ergibt 2 – 3 Portionen.

Zutaten.

- 1/2 Weißkohl (ca. 400-500g)
- 2 größere Knollen Topinambur
- 1 Apfel (Boskoop oder eine andere süß-säuerliche Sorte)
- 1/4 Gemüsezwiebel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3-4 EL geröstetes Sesamöl
- 100-150ml heller Balsamico
- außerdem: Meersalz, schwarzer Pfeffer, (Kokos)zucker
- sowie 1 EL Schwarzkümmelsamen und eine Handvoll gehackter Walnüsse

Zubereitung.

Walnüsse und Schwarzkümmel bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anrösten. Zur Seite stellen.

Den Weißkohl entweder 1mm dünn hobeln oder zuerst den Strunk

herausschneiden und den Kohl mit dem Messer in möglichst feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben.

Tobinambur mit dem Sparschäler schälen (Man kann die Schale mitessen. Mir schmeckt es besser ohne.) Anschließend grob raspeln und zum Weißkohl geben.

Gemüsezwiebel in möglichst feine Würfel schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.

dazu kommt nun eine sehr gute Prise Meersalz, 3 EL Kokoszucker, ein paar Umdrehungen schwarzer Pfeffer, der EL Senf, sowie ein guter Schuss geröstetes Sesamöl und der helle Balsamico.

Anschließend wird der Salat mit den Händen ca. 2-3 Minuten lang gut durchgemengt und leicht geknetet. Das bricht die Struktur des Kohls auf und macht ihn etwas geschmeidiger. Denselben Effekt haben Zucker und Salz auf den Kohl.

Ihr könnt den Salat sofort verzehren oder ihn ein paar Stunden durchziehen lassen. Je länger der Salat durchzieht, desto mehr Saft tritt aus dem Kohl aus und desto weicher wird er. Mir persönlich schmeckt beides.

Ggf. nochmal mit Salz, Balsamico und Pfeffer abschmecken

Zum Schluss den Apfel würfeln, zusammen mit dem Schwarzkümmel und den Walnüssen unter den Salat heben und servieren.

Bei mir gab es dann noch ein wenig frischen Koriander on Top.

Ein weiteres Weißkohl Rezept mit Vanille und Erdnusskrokant findet ihr: [Hier](#).

Bis bald, ihr Lieben.