



# Krautsalat

## mit Sesam

### Zutaten

- 1 Spitzkraut
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel  
Saft von 2 Bio-Limetten
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz
- 2 Esslöffel Sesam



Zwiebel



Karotte



Ingwer



Limette



Öl

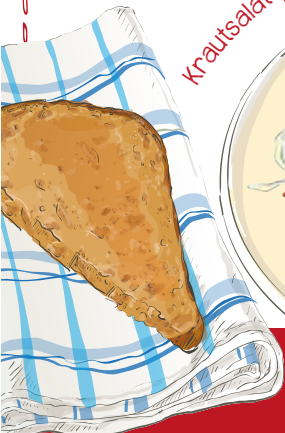


Spitzkraut

### Zubereitung

1. Kraut fein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zum Kraut geben.
3. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
4. Ingwer fein reiben und dazu geben.
5. Kreuzkümmel, Limettensaft, Öle und Salz dazugeben.
6. Gut durchmischen.
7. Sesam in der Pfanne anrösten, bis er duftet.
8. Salat mit geröstetem Sesam bestreuen.

*Krautsalat passt zu vielen Gerichten und schmeckt besonders gut zu Hühnerspießen (Rezept Herbst 12).*





Tipp von Brainy:

Du kannst Krautsalat auch mit Rotkraut oder Weißkraut machen. Die festen Krautköpfe sind allerdings schwerer zu schneiden als Spitzkraut. Hol dir dazu Hilfe bei Erwachsenen.



## Kraut & andere Köpfe

**Weißkraut** und **Blaukraut** (manche nennen es auch Rotkraut) unterscheiden sich vor allem in der Blattfarbe, aber auch ein wenig im Geschmack.

**Spitzkraut** ist eine rasch wachsende Weißkrautsorte, die keinen runden, sondern eben einen spitzen Kopf ausbildet. Spitzkraut ist weicher und daher leichter zu schneiden.

**Kohl** (manche sagen Wirsing) bildet auch Köpfe, diese sind aber dunkelgrün und die Blätter sind gekräuselt.

**Kohlsprossen** gehören auch zur Kohlfamilie. Sie sehen ja auch wie kleine Krautköpfchen aus.

## Wissen

Kraut und die anderen Mitglieder der Familie der Kohlgemüse sind besonders reich an Vitamin C.

## Krautstempel

Gemüseabfälle werden Bastelmaterial. Du kannst sie als Stempel verwenden. Bestreiche den Strunk bei der Schnittfläche mit Farbe. Dann fest auf Papier drücken - fertig!

