

Das September-Rezept 2019 der LandFrauen

Von Frauke Kühl vom KreisLandFrauenVerband Dithmarschen e.V.

<https://www.kreis-landfrauenverband-dithmarschen.de/>

Jetzt beginnt die Kohlsaison, als Grundlage für ein leichtes Gericht eignet sich sehr gut der Spitzkohl. Schnell und einfach gemacht!

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch oder Lammbatwurst genauso gut wie Fisch, also alles, was die Region hergibt.

Spitzkohlsalat



Zutaten:

2 Spitzkohl
1 Zwiebel
100 g durchwachsenen Speck
1/4 TL Kümmel, feingehackt
1 Bund Petersilie

Essig, Öl
Salz, Pfeffer, Zucker

Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden.

Speck und Zwiebeln in etwas Butter in der Pfanne anschwitzen.

Kümmel und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten mit dem Kohl vermischen und mit Essig/ Öl, Salz, Pfeffer und Zucker gut durchkneten. Ca 1 Std. ziehen lassen und dann nochmals abschmecken.

Als Hauptmahlzeit kurzgebratenes Fleisch (auf dem Foto wurde Lammrücken gewählt) oder Fisch dazu reichen oder als Beilage zum Grillbüffet servieren.

Guten Appetit!