Markt Treff
Bei uns ist alles drin.

Das September-Rezept der LandFrauen

aus dem neuen Kochbuch „Obendvisiten – güstern und hüt“
des Kreis-LandFrauen-Verband Dithmarschen e. V. (erscheint am 19. Oktober 2012)
www.kreis-landfrauenverband-dithmarschen.de

Weißkohl-Salattorte

Weißkohl ist ein sehr gut lagerfähiges Gemüse und deshalb fast rund ums Jahr erhältlich. Mit seinen vielen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Jod, Eisen, Kalzium etc. und den Vitaminen A, B1, B2 und C gilt er als äußerst gesund. Auch die blutreinigende, entzündungshemmende, entschlackende und antibakterielle Wirkung wird sehr geschätzt.
Dithmarschen hat das größte zusammenhängende Kohlanbaugebiet Europas. Dort „direkt“ hinter dem Deich wächst auch eine Urform des Weißkohls aus dem 16./17. Jahrhundert, die „Ackerpille“. Sie ist ein flacher Weißkohl und besitzt eine lockere Struktur, riecht nicht bei der Zubereitung, bläht nicht und ist leicht verdaulich. Leider ist dieser Kohl nicht so lange lagerfähig wie der kompakt gewachsene Weißkohl, aber für das nachfolgende Rezept besonders gut geeignet.

Zutaten für 1 Salattorte
1 kleiner Weißkohl (ca. 750 g)
2 TL Salz
1 Prise Zucker
5 EL Öl
3 EL Weißwein-Essig
3 Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)
1 Salatgurke
3 mittelgroße Tomaten
1 Bund Schnittlauch
500 g Joghurt (10% Fettgehalt)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. Salz, Zucker, Öl und Weißwein-Essig vermischen und unter den Kohl kneten. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten in normale Scheiben schneiden. Schnittlauch mit der Schere in Röllchen teilen.
Für die Soße Joghurt mit Salz, Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Den Rand einer Springform (26 cm Ø) auf eine Platte setzen. Hälfte des Kohls auf der Platte verteilen. Einzelne Gemüsesorten abwechselnd einschichten. Jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Rest des Weißkohls darauf verteilen.
Mit Frischhaltefolie zudecken und mit einer Schüssel beschweren. Schicht-Salat-Torte einige Stunden kaltstellen. Zwischendurch mit Küchenpapier das Gemüsewasser aufsaugen, eventuell Papier mehrfach erneuern. Formrand und Folie entfernen. Etwas Soße auf der Torte verteilen. Rest dazu reichen.

Wir wünschen guten Appetit!