Griechischer Krautsalat
Ellinikí láchano saláta

Ellinikí láchano saláta ist ein traditioneller griechischer Krautsalat. Er besteht hauptsächlich aus fein geschnittenem Weißkohl, der mit einer Mischung aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mariniert wird. Oft werden auch Karotten und frische Kräuter wie Dill hinzugefügt, um dem Salat zusätzlichen Geschmack und Farbe zu verleihen.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Beilagen, Salate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Weißkohl
8 EL Knoblauchöl
7 EL Kräuteressig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 TL Zitronensaft
1 TL Kümmel

Zubereitung

Den Weißkohl klein schneiden und kurz blanchieren (wirklich nur kurz, ca. 1 Min., wird sonst zu weich, etwa wie Sauerkraut). Das Kraut wird durch das Blanchieren verträglicher und schmeckt besser. Nach dem Wasserbad gut abtropfen lassen, möglichst etwas ausdrücken. Dann vermengen mit: Öl (evtl. Knoblauchöl), 7-Kräuter-Essig, frischem Zitronensaft, Salz (reichlich, schmeckt sonst fade), Pfeffer, evtl. Kümmelkörner Mengen nach Geschmack, einige Zeit durchziehen lassen.

© 2026 coquina.de