

# Rezept Weißkohl-Paprika-Salat

## Zutaten:

200 g Weißkohl, gehobelt o. fein geschnitten  
2 Gemüsepaprika, rot u. grün enthäutet (\*), in feine Streifen geschnitten  
200 g Sellerie  
200 g Äpfel  
1 ts Senf  
4 tb Essig  
2 tb Öl  
3 tb Vollmilchquark  
Salz  
Pfeffer  
Thymian

## Zubereitung:

Senf, Essig, Pfeffer, Salz und Thymian mit dem Schneebesen gut verrühren, Öl und Quark begeben, gut verrühren.

Über den gehobelten Weißkohl gießen, von Hand oder im Mörser stampfen, die noch warmen Gemüsepaprikastreifen dazugeben, umrühren, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Sellerie und Äpfel mit grober Raffel hineinreiben, umrühren.

Gemüsepaprika schälen: über dem offenen Feuer, in heißem Olivenöl oder auf dem Gitterrost im Backofen rundum kurz braten und – noch heiß – in kaltes Wasser tauchen. Häuten, entkernen.

[Zurück zu den Diätrezepten](#)

[Zurück zu den Salatrezepten](#)