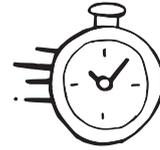


**FÜR 4  
PERS.**



# FEINER WEISSKOHL-SALAT

**350 g Weißkohl**

von den äußeren Blättern befreien, Strunk herausschneiden und fein hobeln.

**½ TL Salz**

zugeben, gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

**50 g Möhren**

schälen, waschen und raspeln.

**1 kleinen Apfel**

waschen, vom Kerngehäuse befreien und raspeln.

**2 TL Zitronensaft**

Mit  
beträufeln.

**¼ Bund Lauchzwiebeln**

waschen und in Ringe schneiden.

**50 g Quark**

mit

**80 g Saure Sahne**

**Kräutern**

**Salz**

**Zucker**

**Pfeffer**

und  
vermengen. Alle Zutaten mischen, abschmecken und mit

**2 TL Sonnenblumenkernen** bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:** 144 kcal Energie; 16,7 g Kohlenhydrate; 5,2 g Fett; 4,7 g Eiweiß

## **Gemeinsam Kochen**

Bei diesem Gericht können auch schon die Kleinen mitmachen. Kinder ab ca. 2 Jahren können hier beim Zusammenrühren des Quarks und der sauren Sahne, beim Gemüsewaschen oder aber beim Bestreuen mit den Sonnenblumenkernen helfen. Kinder ab 3 Jahren können beim Schälen der Möhren als kleine Helfer tätig werden.

## **Juni bis November**

Die Hauptzutat des Gerichtes, der Weißkohl, ist von Juni bis November als Freilandprodukt erhältlich. Danach findet man ihn als heimische Lagerware im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Saisonkalender (bspw. von der Verbraucherzentrale) sind hilfreich, um herauszufinden, welches Obst und Gemüse gerade als einheimische Saisonware erhältlich ist.



HOCHSCHULE OSNABRÜCK  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



WABE-Zentrum  
Klaus Bahlsen