



## Jaroma-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten

REZEPT FÜR 4-6 PERSONEN

400 g	Jaromakohl
250 g	Zucchini
250 g	Kirschtomaten
1	Becher Saure Sahne
2 EL	Obstessig
3 EL	kaltgepresstes Olivenöl
3 EL	Sojasauce
1	Messerspitze Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle (z.B. Excellent-Malabar-Pfeffer)
1	mittelgroße Zwiebel
½	Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

**1** Jaromakohl fein hobeln, Zucchini waschen und grob raffeln (6 dünne Scheiben für die Dekoration zurück behalten). Mit dem Kohl vermengen. Tomaten waschen und halbieren.

**2** Für die Sauce die saure Sahne mit Öl, Obstessig, Sojasauce, Salz und Pfeffer gut verrühren. Petersilie waschen, fein hacken und mit feingeschnittener Zwiebel dazugeben.

**3** Die Sauce über das vorbereitete Gemüse geben und gut mischen. Die Tomatenhälften auf dem Salat verteilen und mit den Zucchinischeiben dekorieren.

FELDSTECHER  Jaromakohl

# ZUM KOHLFÜHLEN

**Zum entspannten Erntedank darf Jaromakohl nicht fehlen**

Wenn im Herbst die Ernte begutachtet wird, ist ein hellgrüner Geselle gern gesehener Gast auf der Gabentafel: der Jaroma-Kohl. Denn diese Urart des Weißkohls macht sich nicht nur dekorativ als Beilage, sondern genießt gerade jetzt auch als Hauptakteur auf dem Teller den Zuspruch einer wachsenden Genießerschar.

Als Salat, zur Roulade oder gegrillt: Jaromakohl hat sich mittlerweile quer durch das Jahr und die verschiedensten Anlässe etabliert. Das liegt zum einen daran, dass der Kohlkopf

mit der charakteristisch platten Form ganzjährig verfügbar ist und zudem eine Reihe von Vorteilen aufweist, die ihn so universell einsetzbar macht. Zum anderen ist die Beliebtheit dem Geschmack zu verdanken. Denn die Urkohllart ist mild, sehr bekömmlich und geruchsarm – und daher auch als Rohkost ein Bestandteil zahlreicher Salatrezepte. Die Mineralien und Vitamine lassen sich auf diese Weise in knackig-frischer Form genießen. Für PERFETTO ein guter Grund, den Jaroma-Kohl nach allen Regeln der Kunst zu zerlegen und anzurichten.

