Coleslaw

20 Min		20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT



Zutaten für 5 Portionen

- 600 g Weißkohl (geputzt)
- ½ TL Salz
- 200 g Möhren
- 1 rote Zwiebel

Für das Dressing

- 100 g Mayonnaise
- 140 g Naturjoghurt (3,8% Fett)
- 2 EL weißer Balsamico Essig
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Viertele den Weißkohl, schneide den Strunk großzügig heraus und schneide die Viertel quer in ca. 2 mm feine Streifen.
2. Gib den Kohl mit dem Salz in eine große Schüssel und knete ihn 1–2 Minuten kräftig mit den Händen, bis er weicher wird. Lass ihn 5 Minuten ziehen. Hat sich am Boden Flüssigkeit gesammelt, gieß sie ab.
3. Schäle die Möhren und raspele sie grob. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie zu den Kohlstreifen.
4. Verrühre für das Coleslaw Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, weißem Balsamico Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer. Gib es mit in die Schüssel.
5. Verschließe die Schüssel mit einem Deckel und schüttle sie kräftig, bis alles gleichmäßig mit Dressing überzogen ist. Du kannst den Coleslaw sofort servieren oder abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten über Nacht. Rühre ihn vor dem Servieren noch einmal durch und schmecke ihn mit Salz und Pfeffer ab.

Nährwerte pro Portion: 238,1 kcal | KH 12,4 g | E 3,7 g | F 17,7 g

NEU
MEIN NEUES KOCHBUCH
IST SPIEGEL-BESTSELLER!
