





COLESLAW

 20 Minuten

 ca. 20 Minuten bis 12 Stunden

 8 Portionen

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	149
Protein	2,38 g
Fett	11,50 g
Carbs	7,50 g
Zucker	7,29 g


ZUTATEN


- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 800 g Weißkohl | <input type="checkbox"/> 2 EL Weißweinessig |
| <input type="checkbox"/> 200 g Karotten | <input type="checkbox"/> 1 TL Senf (mittelscharf) |
| <input type="checkbox"/> 120 g Schmand | <input type="checkbox"/> 2 TL Erythrit |
| <input type="checkbox"/> 80 g Mayonnaise | <input type="checkbox"/> 1,5 TL Salz |
| <input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> 1 Prise Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Zitronensaft | |


WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

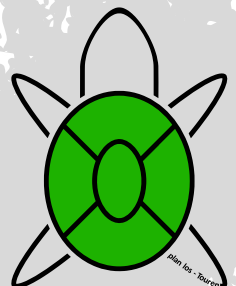
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 Küchenwaage | 1 Küchensieb |
| 2 Schüssel (groß) | 1 Geschirrtuch |
| 1 Schneidebrett | 1 Küchenreibe |
| 1 Messer | 1 Schüssel (klein) |
| 1 Esslöffel (EL) | 1 Schneebesen |
| 1 Teelöffel (TL) | |

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





ZUBEREITUNG

COLESLAW



- putze & wasche den Weißkohl (dafür ziehst du die äußersten Blätter ab)
- viertle den Kohlkopf und entferne den Strunk (das harte Teil in der Mitte)
- schneide den Kohl in 2 mm schmale Streifen
- wiege 800 g vom Kohl ab oder verwende einfach alles 😊
- schäle die Zwiebel, halbiere diese und schneide sie in 2 - 3 mm starke Streifen
- lege das Geschirrtuch in das Küchensieb
- gebe die Kohlstreifen in das Küchensieb mit Geschirrtuch und bestreue es mit 1 TL Salz
- knete die Kohlstreifen ordentlich durch, dass diese sich mit dem Salz vermengen
- lasse nun alles für ein paar Minuten stehen
- wasche und schäle in der Zwischenzeit die Karotten
- entferne die Enden der Karotten und rasple diese mit einer groben Küchenreibe in eine Schüssel
- schäle die Zwiebel, halbiere sie und würfle diese fein
- die Zwiebeln kommen zu den Karotten in die Schüssel
- gebe den Schmand, Zitronensaft, Weißweinessig, Senf, die Mayonnaise, Pfeffer, das Erythrit und restliche Salz in die kleine Schüssel und verrühre alles zu einer gleichmäßigen Masse
- schmecke noch einmal alles ab (ggf. nachwürzen)
- die Kohlstreifen haben jetzt Flüssigkeit verloren, drücke diese noch einmal richtig, mit Hilfe des Geschirrtuchs aus (wringen)
- füge die Kohlstreifen der Schüssel mit den Karotten und Zwiebeln hinzu und vermenge alles miteinander
- gieße das Salatdressing über das Kraut-Kohl-Gemisch
- verrühre alles miteinander
- du kannst den Coleslaw direkt genießen oder über Nacht im Kühlschrank (natürlich abgedeckt) stehen lassen

je länger der Coleslaw steht, desto weicher wird dieser und nimmt mehr Geschmack vom Dressing auf (24 Stunden sind der Hammer 😊)

