

Der Winter kommt - jetzt noch mehr Vitamine tanken!
Noch ist der Weißkohl erntefrisch und saftig. Also immer rein damit, bevor die Lebkuchen das Spiel gewinnen....

Rohkost – Frohkost!

„Coleslaw“

veganer Weißkrautsalat mit Mandelcreme-Dressing

Für das Coleslaw:

- ¼ Weißkohlkopf
- ¼ TL Steinsalz
- 1 TL Honig, flüssige milde Sorte (*kann auch weggelassen werden*)

- 1 Möhre
- 1 Zitrone
- Steinsalz
- schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Weißkohlstrunk abschneiden, Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Weißkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, (Honig zugeben) und alles kurz mit den Händen kräftig durchkneten. 15 – 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die vegane Mandelcreme zubereiten:

Für das Mandelcreme-Dressing:

- 3 EL kaltes Wasser
- 2 EL Walnuss-, Mandel- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL helles Mandelmus (wer mag, nimmt Rohkost-Qualität)
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Prisen Stein- oder Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Alle Zutaten mit dem Mixer oder einem Schneebesen zu einer glatten Creme verrühren und würzig abschmecken.

Karotte grob raspeln und unter den Weißkohl mengen. Zitrone auspressen und Saft zum Salat geben. Zum Schluss die Mandelcreme untermischen und alles gut vermengen und nochmals 10 Minuten durchziehen lassen.
Coleslaw mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Serviervorschlag:

4 EL Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne fettfrei leicht anrösten bis sie duften. Auf einen Kuchenteller umfüllen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren über den Salat streuen.

