

Der Winter ist da - jetzt noch mehr Vitamine tanken!

„Coleslaw“
vegane Weißkrautsalat mit Mandelcreme-Dressing
(und vegetarischer Variante)

Für das Coleslaw:

- ¼ Weißkohlkopf (ca. 500 g)
- 1/2 TL Steinsalz
- 1 TL Honig, flüssige milde Sorte (*optional*)

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

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Dressing-Zutaten:

- 3 EL kaltes Wasser
- 2 EL Walnuss-, Mandel- oder Sonnenblumen-Öl
- 2 EL helles Mandelmus (oder vegetarisch: 2 geh. EL Schmand)
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Prisen Stein- oder Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Alle Dressing-Zutaten mit einem Schneebesen zu einer glatten Creme verrühren, würzig abschmecken und beiseitestellen. Weiter wie folgt:

- 1 Möhre
- ½ Zitrone
- Steinsalz
- schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Möhre grob raspeln und unter den Weißkohl mengen. Zitrone auspressen und Saft zum Salat geben. Zum Schluss das Dressing untermischen und alles gut vermengen und nochmals 10 Minuten durchziehen lassen.

Coleslaw mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Wer „Grün“ vermisst, mischt gehackte Petersilie unter.

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.

