| PORTIONEN | ZEIT GESAMT | LEVEL |
| --- | --- | --- |
| 4 | 30 min | easy |

Rezept

# KRAUTSALAT – COLESLAW

Wie gut, dass viele Klassiker auch in der low carb Ernährung ins Konzept passen. Krautsalat oder Coleslaw ist so ein Klassiker.
Er ist super schnell gemacht, kann gut aufbewahrt und daher vorbereitet werden und schmeckt fast jedem. Es gibt also keinen Grund, ihn nicht auf den Speiseplan zu bringen.
Eine der wichtigsten Tätigkeiten beim Zubereiten ist das ordentliche Kneten des Salates – am besten mit den Händen. Da Kohl durchaus störrisch und frisch sehr knackig ist, ist genau diese Eigenschaft beim Essen oftmals eher hinderlich und das Dressing landet beim Essen überall – auch auf dem Hemd. Ist das Kraut aber gut durchgeknetet, verliert es seine Störrigkeit und lässt sich super essen.
Krautsalat kann man zu jeder Einladung zu einem Grillfest, einem Büffet oder einfach zu Hause zum Burger oder dem Grillteller super verwenden. Ein universeller Klassiker sozusagen. Viel Spass und guten Appetit!

## ZUTATEN

- 1/2 Weißkohl (die andere Hälfte könntest Du zu einem Weißkohl-Rösti verarbeiten)
- 2 mittlere Karotten

Für das Dressing:
- 4 EL gr. Joghurt
- 2 EL Öl (ich habe Bio-Rapsöl verwendet)
- 2 EL Essig
- 2 EL geeignete Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Muskatnuss

*Die super all-round Beilage für den Grillabend!*

# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

## SCHRITT 1

Das äußere Kohlblatt entfernen und den halben Kohl in 4 Teile schneiden, den Strunk entfernen und dann die Teile in schön dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

## SCHRITT 2

Die Karotten schälen und entsprechend raspeln oder schnitzeln.

## SCHRITT 3

Die Zutaten für das Dressing zusammen rühren und abschmecken ggfs. etwas Wasser hinzufügen, um es etwas zu verflüssigen.

## SCHRITT 4

Das Dressing zu Kohl und Karotten geben, mit den Händen gut durchkneten und dabei das Dressing verteilen.

## SCHRITT 5

Wer möchte, lässt den Salat noch etwas ziehen, ansonsten kann er serviert werden.