Rezept

Exotischer Cole Slaw

Ein Rezept von Exotischer Cole Slaw, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleiner Weißkohl (ca. 500 g)
200 g	Ananasfruchtfleisch
1	Bio-Limette
2 EL	Mayonnaise (aus dem Glas)
	Pfeffer
	Salz
3 EL	Cashewnüsse
100 g	Buttermilch
1 TL	Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 17 g F, 8 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Den Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Dann die Weißkohlstreifen ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Ananasfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Cashewnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen. Für das Dressing die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Buttermilch, Mayonnaise, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Den Weißkohl mit Ananasstücken, Cashewnüssen und dem Dressing mischen. Dann den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen.