

Rezept

Cole Slaw mit Ingwer

Ein Rezept von Cole Slaw mit Ingwer, am 28.04.2024

Zutaten

½ Spitzkohl (ca. 250 g)	½ Bund Staudensellerie (ca. 250 g)
1 grüner Apfel	½ Bio-Limette
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	250 g Joghurt (3,5 %)
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	30 g Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 23 g F, 11 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen, falls nötig, die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl waschen, trocken tupfen und ohne den Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen, etwas Selleriegrün zur Seite legen. Die Stangen entfädeln, waschen und quer in dünne Scheibchen hobeln. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelstücke mit der Schale grob raspeln.
2. Kohlstreifen, Selleriescheibchen und Apfelraspeln in einer Salatschüssel mischen. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Joghurt mit Olivenöl, Ingwer, Limettenschale, 1 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Joghurtdressing über den Salat gießen und untermischen.
3. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über den Salat streuen. Salat mit dem Selleriegrün garnieren.