

Rezept

Coleslaw im Glas mit Gemüsechips

Ein Rezept von Coleslaw im Glas mit Gemüsechips, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Dressing

5 EL Sahne

Salz

¼ TL geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise
rosenscharfes Paprikapulver)

4 EL Mayonnaise

Pfeffer

Für den Salat

50 g Spitzkohl

1 Möhre (ca. 150 g)

1 Pck. Räuchertofu (ca. 200 g)

Salz

½ Apfel (ca. 100 g)

Für das Topping

1 Handvoll Gemüsechips (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 39 g F, 18 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Sahne mit Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mithilfe einer Gabel gründlich verrühren.

2. Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, 1 gute Prise Salz hinzufügen und den Kohl ca. 5 Min. mit den Händen durchkneten, bis er weicher wird.

3. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob raspeln. Den Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

4. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander den Apfel, die Möhre, die Kohlstreifen und die Tofuwürfel darüberschichten. Die Gemüsechips in grobe Stücke brechen und separat in einem kleinen Schraubglas oder einer kleinen Plastikbox verpacken. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und den Coleslaw bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gemüsechips bestreuen.