

Rezept

Kohlrabi-Coleslaw

Ein Rezept von Kohlrabi-Coleslaw, am 25.05.2024

Zutaten

4 EL Zitronensaft	1 Ei
100 ml Traubenkernöl	100 g Naturjoghurt
1 EL geriebener Meerrettich (Glas)	Salz
Pfeffer	50 g Walnusskerne
2 Kohlrabi (ca. 700 g)	250 g Möhren
1 kleine rote Zwiebel	1 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 36 g F, 8 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Für die Mayonnaise 2 EL Zitronensaft und das Ei in eine hohe Rührschüssel geben. Einen Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und das Öl während des Mixens dazugeben, dabei den Stab langsam hochziehen. Auf diese Weise eine cremige Mayonnaise rühren. Joghurt und Meerrettich unterrühren, die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken.
2. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen hobeln oder grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kohlrabi, Möhren, Zwiebel und Schnittlauch mit der Mayonnaise gut vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse über den Salat streuen.