Rezept

Rotkohl-Rettich-Coleslaw

Ein Rezept von Rotkohl-Rettich-Coleslaw, am 24.05.2025

Zutaten

Für die Soja-Eier:

- **200 ml** helle Sojasauce
- **2 EL** Rotweinessig
- **4** Eier (M)
- **1 EL** Zucker
- **1** Sternanis

Für den Coleslaw:

- **400 g** Rotkohl (½ kleiner Kopf)
- **300 g** Rettich
- **1 Stück** Ingwer (ca. 5 cm)
- **5 - 6 EL** Zitronensaft
- **2 EL** Kürbiskernöl
- **1 - 2 TL** Chiliflocken
- **3 EL** Kürbiskerne
- **300 g** Möhren
- **1** reife Mango
- **½ Bund** Minze
- **2 EL** gutes Olivenöl
- **1 EL** Quittengelee
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Mind. 4 Std. vor dem Essen für die Soja-Eier die Sojasauce mit Zucker, Essig, Sternanis und 6 EL Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Die Eier anpiksen und in kochendem Wasser 5 Min. wachsweich kochen. Herausnehmen, sehr gut kalt abschrecken, schälen und lauwarm abkühlen lassen. Die Eier mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und diesen verschließen, sodass die Eier vollständig von Marinade bedeckt sind. Die Eier darin 4-6 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Coleslaw die äußeren, unschönen Blätter vom Rotkohl abtrennen und den Strunk entfernen. Den Rotkohl erst in Spalten, dann in sehr feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit den Händen kurz durchkneten, bis er etwas weicher wird. Möhren und Rettich putzen, schälen, in feine Streifen schneiden und zum Rotkohl geben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und klein schneiden. Die Mangostücke dazugeben.

3. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. 5 EL Zitronensaft, Oliven- und Kürbiskernöl, Quittengelee, Chiliflocken, Ingwer, Minze und etwas Salz verrühren. Das Dressing unter die Gemüsemischung heben. Den Salat abgedeckt 20 Min. durchziehen lassen.

4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knacken und anfangen zu duften. Die Kerne leicht salzen, abkühlen lassen und grob hacken. Den Salat abschmecken und ggf. noch etwas Zitronensaft oder Salz dazugeben. Die Eier aus der Marinade nehmen, längs halbieren und mit dem Coleslaw anrichten.