Rezept

Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen

Ein Rezept von Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen, am 27.05.2025

Zutaten

- **¼** Weißkohl (ca. 350 g)
- **1** rote Zwiebel
- **75 g** Sojasahne
- **2 TL** Rohrzucker
- Pfeffer
- **50 g** Walnusskerne
- **3** Möhren
- **250 g** Seidentofu
- **3 EL** Apfelessig
- **1 TL** Salz
- rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 25 g F, 14 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Weißkohl putzen, waschen, äußere Blätter und harten Strunk entfernen. Den Weißkohl mit dem Messer in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe fein raspeln. Die Möhren putzen bzw. schälen und mit dem Sparschäler in breiten Streifen abziehen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Weißkohl, Möhren und Zwiebel in eine Salatschüssel geben und mischen.

2. Seidentofu, Sojasahne, Essig, Zucker und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Dressing über den Kohl-Mix geben und so lange gründlich unterkneten, bis der Weißkohl weicher wird. Dann alles mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Weißkohlsalat abgedeckt im Kühlschrank mind. 1 Std. ziehen lassen.

3. Zum Servieren die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Weißkohlsalat auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den gerösteten Walnüssen garnieren.