

Kochen nach einem Rezept aus www.naturkost.de

Rotkohl-Slaw mit Granatapfelkernen (S&K 02/2016)

Raffinierte Rohkost

leicht – 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten + Marinierzeit: 1–

2 Stunden (am besten aber über Nacht)

Pro Portion: 340 kcal; 23 g F, 10 g E, 19 g KH

- 1 kg Rotkohl
- 1/2 EL Salz
- 3 EL Mayonnaise
- 2 TL körniger Senf
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 250 g Joghurt
- 100 ml Weißweinessig
- Pfeffer
- 5 Stiele frische Minze
- 1 Granatapfel
- 50 g geröstete Mandeln



1. Den Rotkohl waschen, vierteln, abtropfen lassen. Dann den Strunk keilförmig ausschneiden und die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben, mit Salz bestreuen und kräftig mit den Händen durchkneten, bis Saft austritt.
2. Für das Dressing Mayonnaise mit Senf, Zucker, Knoblauch, Joghurt und Weißweinessig glatt rühren. Unter den Rotkohl heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten über Nacht kühl ziehen lassen.
3. Minzeblättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen.
4. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Alles unter den Salat heben und servieren.

Bunte Küche mit Kohl

Schrot&Korn 02/2016

© **Text** Sabine Kumm **Fotos** Ulrich Hoppe **Rezepte** Julia Luck **Styling** Meike Graf



© bio verlag gmbh