Cremiger Coleslaw

Du suchst nach einer leichten Alternative zum amerikanischen Coleslaw? Dann hab ich genau das richtige für dich! Einige Zeit habe ich ausprobiert, wie sich die schwere Mayonnaise ersetzen lässt. Mein Tipp nach einigen Versuchen: Saure Sahne bzw. Creme Vega mit Joghurt vermengen. Damit liegt die Krautsalat-Variante nicht nur viel leichter im Magen, sondern schmeckt auch noch wesentlich frischer und lässt sich ganz einfach in vegan gestalten. Ich habe mich in den cremigen Coleslaw verliebt und mache für Feiern meist direkt die doppelte Menge.



Cremiger Coleslaw | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (6 Portionen): 1 kleiner Weißkohl | 500 Gram Karotten | 200 Gramm saure Sahne bzw. vegane Creme vega | 200 Gramm (veganen) Joghurt | 2 Zitronen | 4 Esslöffel braunen Zucker



Cremiger Coleslaw | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten ohne Ruhezeit): 1) Karotten schälen, Weißkohl von den äußeren Blättern sowie dem Strunk befreien und alles in grobe Stücke zerteilen. 2) Mit Hilfe einer Küchenmaschine ohne Handreibe zu feinen Streifen verarbeiten. 3) Zitronen auspressen. 4) Zitronensaft, Joghurt, saure Sahne und braunen Zucker unter den Salat Mengen. 5) Über Nacht durchziehen lassen. 6) Nochmals durchmengen und servieren.

Dazu passen super: Knusprige Falafelbällchen oder vegane Blumenkohl Wings! Jetzt noch mehr amerikanische Rezepte, raffinierte Salate, vegetarische Gerichte und vegane Gerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 184 Kalorien | 5 Gramm Fett | 28 Gramm Kohlenhydrate | 5,8 Gramm Eiweiß