

Mexican Cole Slaw

Bunt. Knackig. Erfrischend. Mexikanischer Cole Slaw wird in Mexiko oft als Streetfood gereicht. Aber ob zu Gegrilltem, Pulled Pork, Burgern, Tacos oder einfach pur: Mexican Cole Slaw macht immer eine gute Figur. Denn hier treffen Zitrusaromen auf knackiges Gemüse und eine leichte Schärfe. Ein Geschmack, so intensiv und köstlich, das wir den Krautsalat am liebsten einfach als veganen Salat servieren.



Mexican Cole Slaw | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (10 Portionen): 900 Gramm Rotkohl | 125 Gramm rote Zwiebeln | 100 Gramm Karotten | 30 Gramm Koriander | 20 Gramm grüne Chilies | 100 Milliliter Limettensaft | 30 Milliliter Olivenöl | 30 Gramm Zucker | 20 Gramm Salz



Mexican Cole Slaw | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Äußere Blätter und Strunk des Rotkohls entfernen und den Rest in Streifen schneiden. 2. Karotten schälen und raspeln. 3. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 4. Chilies in Streifen schneiden (wer es nicht so scharf möchte, entfernt die Kerne). 5. Blätter vom Koriander abzupfen, Stile fein hacken. 6. Alles miteinander vermengen. 7. Olivenöl, Limettensaft, Zucker und Salz zu einem Dressing vermischen. 8. Dressing in den Salat einmassieren und direkt servieren oder erst kühl stellen und durchziehen lassen.

Jetzt noch mehr [mexikanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#) und weitere [raffinierte Salate](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 97 Kalorien | 3,6 Gramm Fett | 13,3 Gramm Kohlenhydrate | 1,4 Gramm Eiweiß