



Rezept der Woche

ColeSlaw – amerikanischer Krautsalat

250 g Spitzkohl	fein in Streifen hobeln oder hacken oder mit der Küchenmaschine zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Mit
1 TL	bestreuen und mit beiden Händen für ca 1 Minute durchkneten, bis der Kohl weicher wird. Danach den Kohl für 2 bis 3 Minuten stehen lassen, damit er noch mehr Flüssigkeit abgibt. Soviel Flüssigkeit wie möglich mit einem Küchensieb entfernen.
2-3 Karotten, grob geraspelt 2 Zwiebeln, fein gewürfelt	hinzufügen. Für das Dressing
etwas Petersilie, gehackt 100 g Schmand 2 EL Mayonnaise 1 EL Honig 1 EL Weißweinessig 1 EL Zitronensaft 1 TL Senf ½ TL Salz Prise Pfeffer	vermengen und gut mit der Spitzkohl-Mischung vermischen. Durch das Kneten muss der Salat nicht länger durchziehen und kann direkt serviert werden.

Schmeckt lecker zu Burger und Gegrilltem. Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

