familyfarm.ch

Was immer der Körper an Mineralstoffen braucht – Rotkohl hat so ziemlich alle zu bieten. Kalzium, Selen, Magnesium, Kalium, Phosphor, Zink und Eisen stecken zwar nicht in Mega-Mengen darin, tragen aber auf jeden Fall zur Rundum-Versorgung einiges bei. Bei den Vitaminen fällt vor allem der besonders hohe Anteil an den Vitaminen C und K auf. Die für die Färbung des Rotkohl verantwortlichen Anthocyanen wird eine Stärkung des Immunsystems und eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Ferner finden sich signifikante Mengen an Zucker und Senfölen im Rotkohl.

Cole Slaw mit Rotkohl und Apfel

DAS BRAUCHTS für 4 Personen

- 500 g Rotkohl, geviertelt, in feine Streifen geschnitten
- 40 g Dörraprikosen, in Streifen
- 3 Äpfel, geraffelt

Dressing:

- 1 EL scharfer Senf
- 3 EL Weissweinessig
- 1 EL flüssiger Honig
- 150 g griechisches Joghurt nature
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 0.75 TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus Mühle

TIPP

! *Vor allem im Winter ist es von Vorteil, Rotkohl als Rohkost zuzubereiten. Langes Kochen zerstört Vitamine teilweise.*

SO WIRDS GEMACHT

- Für das Dressing Senf und alle Zutaten bis und mit Salz in einem Mixer verrühren. Kohl und Dörraprikosen in eine Schüssel geben, mit dem Dressing gut mischen. Auf Teller geben, Äpfel darauf verteilen.

Für die Geschmacksentfaltung und Zeiteinteilung lässt sich die Cole Slaw schon einen halben Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, die Äpfel daruntermischen und anrichten.

Passt hervorragend auf ein Salatbuffet im Sommer.

Quelle: geschmackskiste.com