



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Januar

Winter Coleslaw von Annette Forsyth

Nach der Weihnachtsvöllerei passt diese gesunde, leckere Rohkost ausgezeichnet.

Zutaten für 6 Personen

2	Karotten
1	Fenchelknolle
400g	Rotkohl und Weißkohl
mindestens 2	der folgenden Gemüse:
	3-4 Radieschen, Rettich, Rote Beete (gekocht), Sellerie, Kohlrabi
1/2	rote Zwiebel
1	Schalotte
1	Zitrone
	Olivenöl
3 Eßl.	Frische Kräuter gemischt und gehackt (z.B.:Minze, Fenchel, Dill, Petersilie)
250 ml	Naturjoghurt
2 Eßl	Senf (oder nach Geschmack)
	Salz und frischer Pfeffer

Zubereitung

- 1.** Das Gemüse entweder von Hand (das dauert allerdings eine Weile) oder mit dem Schnitzelwerk der Küchenmaschine in feine (2-3mm breite) Streifen schneiden (Julienne Schnitt). In einer großen Schüssel werden alle Gemüse gut gemischt.
- 2.** Die Kräuter hacken und in einer kleinen Schüssel zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, einem Schuß Olivenöl, dem Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren.
- 3.** Das Dressing über die Gemüsestreifen gießen und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Je nachdem welche Gemüse verwendet wurden, kann auch ein wenig Zucker dem Coleslaw eine lieblichere Note geben.

Tipp:

Coleslaw wird in Schottland traditionell zu Sandwiches oder Ofenkartoffeln gegessen, passt aber auch prima zu einem Fleischfondue oder kann einfach den Salat ersetzen. In traditionellem Coleslaw wird Mayonnaise statt Joghurt verwendet, persönlich finde ich es aber viel leckerer und bekömmlicher mit Joghurt.

Guten Appetit!