



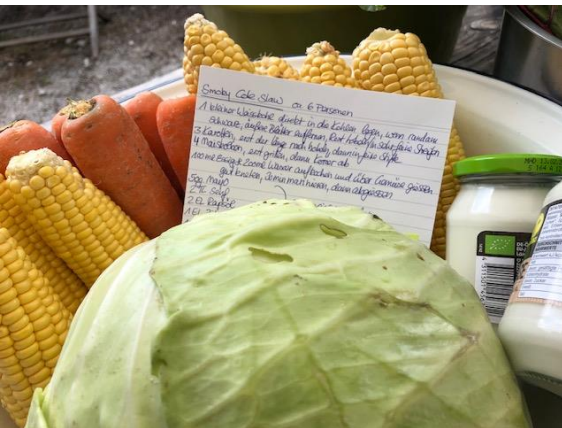
Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Smoky Cole Slaw

Der klassische Cole Slaw ist den meisten bekannt – ein Krautsalat mit Mayo. Meistens mit Möhren und Mais. Eine typische Beilage zu Gegrilltem. Ich lese ja gerne Blogs und Kochzeitschriften – vor allem aus dem englischsprachigen Raum. Und da gibt es einen neuen Trend: Man gar Gemüse direkt auf den glühenden Kohlen. Man „verbrennt“ sozusagen, die äußerste Schicht und erzeugt so einen geräucherten Geschmack. Dazu müsst ihr die Kohlen wirklich gut vorglühen. Am besten klappt das auf richtig weiss-glühenden Kohlen. Das zu grillenden Gemüse immer wieder mal drehen, so dass es von allen Seiten gleich viel Hitze bekommt.



Für den Smoky Cole Slaw verbrennen wir den Weißkohl. Ideal sind eher kleinere Köpfe, mit denen geht es schneller. Sobald der Kohlkopf von allen Seiten schön verbrannt ist, von den Kohlen nehmen und auskühlen lassen. Dann die äußeren Blätter entfernen und wie im Rezept beschrieben weiter verarbeiten.

Der Cole Slaw wird in zwei Schritten zubereitet. Zunächst mit einem Sud übergossen und gut geknetet. Der Sud wird dann abgegossen und erst dann kommt das eigentliche Dressing zum Einsatz. Der Aufwand lohnt sich, denn das macht das relativ harte Gemüse (Weißkohl und Möhren) zarter, da es die Zellstrukturen aufbricht.

Insgesamt ist der Salat so auch besser verdaulich.

Zutaten etwa 4-6 Portionen

- 1 kleiner Weißkohl
- 3 dickere Karotten
- 4 frische Maiskolben
- 100ml Essig
- 200ml Wasser
- 50g Mayo
- 2 TL Senf
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

1. Den Weißkohl direkt auf die glühenden Kohlen legen und rundherum schwarz verbrennen. Dazu den Kohl immer wieder vorsichtig drehen. Das geht am besten mit dicken Backhandschuhen. Sobald er rundherum schwarz ist, von der Glut nehmen und abkühlen lassen. Die äußeren, verbrannten Blätter entfernen. Den Kohl vierteln oder achteln (je nach Größe der Reibe) und dann zu feinen Streifen hobeln.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

2. Die Möhren schälen und dann der Länge nach in Schieben hobeln. Diese Scheiben dann zu dünnen Stiften schneiden. Zum Weißkohl geben.
3. Aus Wasser und Essig plus einem TL Salz einen Sud kochen und diesen heiss über Kohl und Möhren geben. Etwas abkühlen lassen und dann kräftig durchkneten. Das Gemüse soll dadurch weicher werden. Sobald das erreicht ist, den Sud abgießen, ggf. das Gemüse auch ausdrücken.
4. Die Maiskolben grillen und dann die Körner vom Kolben schneiden. Zum Kohl-Karollengemisch geben.
5. Den Knoblauch reiben und mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing vermischen. Erstmal kein Salz zugeben! Das salzlose Dressing zum Salat geben und probieren. Durch den salzigen Sud ist bereits Salz am Salat – daher erst testen und dann ggf. nachwürzen.

