



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Chinakohl Cole Slaw

Ich mag Chinakohl. Sowohl als Gemüse geraten oder gekocht, als auch als Salat. Er ist spott-billig und selbst als große Salat-esser wie unsere Familie essen wir an so einem dicken Kopf gute 4 bis 5 Mal. Er hat den Vorteil, dass er lange im Gemüsefach des Kühlschranks knackig bleibt. Theoretisch könnt ihr mit Chinakohl alles machen, was ihr mit Weißkohl machen würdet. Er bläht aber weniger und ist allgemein besser bekömmlich – vor allem für Menschen die, so wie ich, an Histaminintoleranz oder Fodmap Unverträglichkeit leiden.

Dieses Rezept ist ein asiatisch angehauchter Cole Slaw – also Krautsalat. Kommt super auf als Bestandteil bei Buffets oder als Beilage zum Grillen. Es sind vier Portionen als Hauptspeise mit etwas Brot – aber macht die Hälfte und esst ihn als Beilage zu asiatischen Gerichten – er ist frisch und lecker. Wer (wie ich) keine Zitrusfrüchte oder Chilis verträgt, kann auf Apfelessig anstatt Limettensaft und Paprika (für den Farblecks) und Pfeffer (für die Schärfe) ausweichen. Auch die Erdnüsse können bei Unverträglichkeit natürlich getauscht werden. Gut passen zum Beispiel auch Macadamias.

Da die meisten von uns keine Profiköche sind, tun wir uns alle eher schwer, die Möhren in ganz feine Streifen zu schneiden. Der Fachmann sagt Julienne dazu. Mein

Trick: die Möhren einfach der Länge nach Hobeln und diese dünnen Scheiben dann in Streifen schneiden. Superfeines Ergebnis und sieht dann voll profi-mäßig aus.

#### Zutaten ca. 4 Portionen

2 Zwiebeln

Ca. 600 g Chinakohl

3 dicke Möhren

1 Bund Koriander

2 – 3 milde Pepperonis

1 ca. 5 cm Stück Ingwer

60g brauner Zucker

60 ml Limettensaft

Salz

Ca. 70 g Erdnüsse





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

1. Die Zwiebel der Länge nach halbieren. Auf die Schnittfläche legen und dann feine Ringe runterschneiden. In Öl bei Mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
2. Den Salat in sehr feine Streifen schneiden. Die dickeren Strunkteile sind sehr schmackhaft! Nicht wegwerfen, sondern in feine Streifen schneiden und mitverwenden.
3. Die Möhren schälen, dann der Länge nach in dünne Scheiben hobeln und diese dann wiederum in dünne Streifen schneiden. Ggf in der Länge halbieren.
4. Den Koriander fein hacken. Die Stiele ebenfalls fein hacken – die haben viel Geschmack und sind viel zu schade für den Kompost.
5. Die Pepperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten – Chinakohl, Möhrenstreifen, Koriander, Zwiebeln und Pepperoni vermischen.
6. Aus Limettensaft, Zucker, dem geriebenen Ingwer und etwas Salz ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Probieren und ggf. nachwürzen.
7. Erdnüsse rösten, grob hacken und zum Anrichten über den Salat geben.

