



Coleslaw mit Rotkohl

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl	0.5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Salz	3 TL
Zucker	2 TL
Joghurt, natur	3 EL
Öl	3 EL
Essig	2 EL

Zubereitung

1. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Rotkohl und Zwiebeln mit Salz und Zucker kräftig würzen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Rotkohl mit den Händen ca. 5 Min. verkneten.
3. Ausgetretenen Saft ggf. abgießen. Joghurt, Öl und Essig zugeben, vermengen und Coleslaw abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Der Coleslaw lässt sich super vorbereiten. Wenn er 1–2 Stunden durchziehen kann, schmeckt er noch besser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	135 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g