



Xenia kocht

Cole Slaw ca. 6 Personen

Cole Slaw ist Krautsalat. Nur schicker.

In meiner Familie gehört Krautsalat zu den traditionellen Salaten bei größeren Festen. Allerdings ohne eine Mayo-Dressing. Irgendwann in meinen frühen Studenten Jahren, raus aus dem Dorf und in der großen weiten Welt bin ich dann Cole-Slaw begegnet und fands lecker.

Und dann wurde ich Veganer und schwupp fiel wieder was raus aus dem Speiseplan.

Aber warum nicht einfach selber machen? Mit ein paar Tricks von Oma dazu. Und siehe da: es wird gut.

Die Tricks meiner Oma:

Die rohen Gemüse werden in einem Essigsud erstmal vormariniert und kräftig mit den Händen geknetet. Das ist wichtig! Wenn man mit dem Kneten anfängt, „quietscht“ das Gemüse richtig. Roher Kohl und rohe Möhren – noch so fein geschnitten – sind tough. Durch das marinieren und kneten werden die Zellstrukturen aufgebrochen, weicher, besser bekömmlich und – ganz natürlich – süßer. Der Salat schmeckt so nicht nur besser – er ist auch besser verdaulich.

Also ran an den Kohl und kneten.

Der Mais in diesem Rezept ist frischer, roher Süßmais vom Kolben. Der Mais ist fast roh und soll crunchy und süß sein. Falls man keine frischen Kolben bekommt, geht notfalls auch Mais aus der Dose. Aber der frische ist unschlagbar!

Der zweite Trick: Nicht am Dressing sparen. In dem Fall gilt: viel hilft viel. Jaja, die Kalorien Diskussion. Ja, es ist auf Mayo Basis – aber man isst das ja nicht jeden Tag. Und wenn schon, dann richtig und lecker.

Zutaten Essig-Sud

100 ml Essig
200 ml Wasser
1 TL Salz

Zutaten Cole Slaw

3 Karotten
1 mittelgroße rote Zwiebel
½ kleiner Weisskohl
4 Maiskolben

Zutaten Dressing

50 g Mayo
2 TL Senf
2 EL Öl
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer





Xenia kocht

1. Die Karotten ganz fein stiften. Das nennt man Julienne schneiden. Wer mit dem Messer nicht so geschickt ist: Die Karotten der Länge nach hobeln – so bekommt man lange Karotten-Streifen, diese kann man dann in feine Stifte schneiden.
2. Das Weisskraut fein hobeln. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden oder auch hobeln.
3. Alles Gemüse in eine große Schüssel geben.
4. Alle Zutaten für den Essig-Sud vermischen und aufkochen. Über das Gemüse gießen. Und jetzt kräftig durchkneten, bis es nicht mehr „quietscht“. Das Volumen des Gemüses fällt um gut ein Drittel zusammen.
5. Etwa eine halbe Stunden stehen lassen und dann den Sud abgießen.
6. In der Zwischenzeit das Dressing herstellen.
7. Die Maiskolben auf dem Grill oder in der Pfanne von allen Seiten kurz angrillen. Die Spitzen sollen leicht braun sein. Dann die Körner vom Kolben schneiden und zum restlichen Gemüse geben.
8. Mit dem Dressing vermischen. Alles zusammen nochmal abschmecken.

