



Immun-Booster

Scharfer Cole Slaw mit Kurkuma und Chili

für 2-4 Portionen

Zutaten:

- ¼ Weißkohl
- 2 Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 cm frischer Kurkuma
- 2 TL Zitronensaft oder Apfelessig
- Salz, bunter Pfeffer, etwas Paprika und Chillipulver oder ½ frische Chillischote, Muskat
- 2-3 EL Rapsöl oder Lein-, Hanföl
- 3 EL Joghurt, natur
- 2 EL Frischkäse, natur
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig oder alternative Süße
- 1 EL Petersilie

Unser Tipp für Dich:

Gerade im Winter kannst Du durch das klassische Wintergemüse, wie z.B. Kohl einiges an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu Dir nehmen.

Die Immun-Booster Ingwer und Kurkuma können ideal bei saisonalen und regionalen Wintergemüsesorten ergänzt werden.

So wird's gemacht:

Die äußeren Blätter vom Weißkohl lösen, den Strunk entfernen, waschen und sehr fein schneiden oder raspeln. Die Möhren waschen und ggf. schälen und ebenso fein schneiden oder raspeln. Die Zwiebel und Chillischote in feine Würfel schneiden und Ingwer und Kurkuma fein reiben. Die Petersilie fein hacken.

Das Öl mit dem Joghurt und dem Frischkäse mischen und die weiteren Zutaten, wie geriebenen Ingwer, Kurkuma, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und die weiteren Gewürze dazugeben. Das Dressing anschließend über den Weißkohl und die Möhren geben und gut durchkneten (Handschuhe). Anschließend abschmecken, die Petersilie darüber geben und gerne 1-2 Stunden kühl stellen und ziehen lassen.