

Coleslaw

Säfte spendend, erfrischend

(Vegetarisch, glutenfrei)

Zutaten: (für 4-5 Personen)

- 300g Weisskraut (Erde)
- 250g Karotten (Erde)
- Saft einer halben Zitrone (Holz), 1 Orange (Holz)
- 4 Esslöffel Mayonnaise (Erde),
- 4 Esslöffel Sauerrahm oder Joghurt (Holz)
- Salz (Wasser)
- Pfeffer (Metall)
- Sojasauce zum Abschmecken (Wasser)

Zubereitung dauert ca 20 Minuten

1. Kraut waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
2. Karotten waschen, bei Bedarf schälen und grob raspeln
3. Zitrone und Orange auspressen
4. Marinade aus Mayonnaise, Sauerrahm, Orangen- und Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren, mit Sojasauce abschmecken und mit dem Gemüse vermischen.
Mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde durchziehen lassen.