



REZEPT DER WOCHE

KW 26 26.06. – 02.07.2023

Frühweißkohlsalat Coleslaw (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 kg [Frühweißkohl](#) (Art.Nr. 709)
- 400 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 100 g [Lauch](#) (Art.Nr. 406)
- 1 Bund [Petersilie glatt](#) (Art.Nr. 451)
- 120 g [Cashewkerne](#) (Art.Nr. 5629)
- 1 TL [Senf mittelscharf](#) (Art.Nr. 8470)
- 2 EL [Limettensaft](#) (Art.Nr. 1765)
- 1 TL [Balsamico Bianco](#) (Art.Nr. 8114)
- 100 ml [Rapsöl](#) (Art.Nr. 8581)
- 100 ml [Reisdrink](#) (Art.Nr. 14101)
- 1 TL [Senf mittelscharf](#) (Art.Nr. 8470)
- 4 TL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 1 Msp. [Kurkuma](#) (Art.Nr. 8659)
- 1 Msp. [Cayennepfeffer](#) (Art.Nr. 8570)
- 75 g [Erdnüsse](#) (Art.Nr. 5528)
- Etw. Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Weißkraut putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Frühweißkohl, Möhren, Lauch und Petersilie in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen durchkneten, bis Saft austritt.

In der Zwischenzeit Cashewkerne, 1 TL Senf, Limettensaft, Balsamico-Essig, Rapsöl und Reisdrink in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing die vegane Cashew-Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen und unter den Salat heben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**