

WEISS- UND ROTKOHLSALAT



Zutaten für 2 Personen:

150 g Rotkohl und 150g Weißkohl

1 große Möhre

2 Lauchzwiebeln

1 Tomate

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

4 EL Balsamicoessig weiß

1 TL Salatkräuter

Honig oder Agavendicksaft nach
Geschmack, Salz, Pfeffer aus der
Mühle

120 g Naturjoghurt oder
Sojajoghurt

Rot- und Weißkohl in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und grob raspeln, Tomate in Stücke und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Die Zutaten fürs Dressing in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kohlstreifen mit dem Dressing mischen, das Dressing kräftig einkneten und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Danach die Möhrenraspel und Lauchzwiebeln unterrühren und die Tomatenscheiben vorsichtig unterheben. Kräftig mit Pfeffer nachwürzen.