

Red Cabbage Coleslaw

Vegan-Glutenfrei-ohne Industrie Zucker

Zubehör

Stabmixer, hohes Gefäß

Zutaten

Für die Sauce

50 MI	ungesüßter Sojamilch
3	Datteln
1 EL	Maille Dyon Senf Grüner Pfeffer
200 MI	Distelöl
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer , Salz

Für den Coleslaw

1 St	Rotkohl
2 St	Gelbe Möhren (normale Möhren gehen natürlich immer)

Zubereitung

Die Sojamilch mit Datteln , Senf und Zitronensaft mit ein Stabmixer fein Pürieren
Die Milch durch ein Sieb geben und in ein hohes schmales Gefäß geben.

Den Stabmixer auf den Gefäßboden halten und mixen, langsam das Distelöl zugeben
und die Creme hochziehen, es entsteht eine Mayo-Artige cremige Konsistenz.

Abschmecken mit Pfeffer und Salz , wenn du magst noch ein paar spritzer Zitronensaft
dazu geben.

Den Strunk aus dem Rotkohl entfernen und der Kohl in ganz feine Streifen schneiden.

Die Möhren putzen und in ganz feine Streifen schneiden

Die Rotkohl Streifen in eine Schüssel geben und eine Prise Salz dazu geben, am besten
Küchenhandschuhe an den Rotkohl mit dem Salz kneten, die Struktur wird weicher ,
Safttritt aus.

Zu den gekneteten Rotkohl die Sojacreme unterrühren, die Möhrenstreifen dazu geben
und das ganze leicht vermischen und abschmecken mit Pfeffer, Salz und nach belieben
etwas Zitronensaft.

Rezept, Marco van der Kooi, <https://www.vanderkooi-handelsvertretung.de/rezepte/>

