



ROTKOHL SALAT MIT KOKOSFLOCKEN, KORIANDER UND CASHEWKERNEN

(Salate & Bowls)

Ein super einfacher Winter-Rohkost Salat mit
Bums, wenn es schnell gehen soll!

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten

Salat

- 1 kleiner Rotkohl (geschnitten ca. 550g)
- 1 Bund Koriander
- 2-3 EL Reisessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 EL Rapsöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 50g Cashewkerne, geröstet
- 50g Kokosflocken
(alternativ Kokosraspeln)

Anleitung

1. Den Rotkohl vierteln, den Strunk schräg herausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und auch in feine Streifen schneiden.
2. Zusammen mit den restlichen Zutaten, außer dem Koriander und den Cashewkernen, in einer großen Schüssel gut vermengen und kurz stehen lassen. Den Koriander zupfen oder nur grob schneiden und locker mit den Cashewkernen unter den fertigen Salat heben.

TIPP

- Am besten arbeitet ihr beim Marinieren des Salates mit den Händen. Wenn ihr die einzelnen Zutaten quasi in den Rotkohl „einmassiert“, wird der Salat erst richtig gut :-)
- Wenn ihr keine Kokosflocken bekommt, könnt ihr natürlich auch herkömmliche Kokosraspeln verwenden.
- Anstelle des Agavendicksaft könnt ihr auch Ahornsirup benutzen und anstelle der Cashewkerne natürlich auch alle anderen Nüsse nach eurem Geschmack.
- Wer es scharf mag, kann auch gerne noch einige frische Chilis mit dazugeben.