



Coleslaw

Coleslaw ist die amerikanische Antwort auf den deutschen Krautsalat. Der Name stammt vom niederländischen "KOOLSLA" ab und bedeutet Kohlsalat. Niederländische Kolonisten hatten die Rezeptur im 17. Jahrhundert nach Amerika gebracht. Über die Jahre mutierte dann KOOL zum englischen COLE.

Schritt 1: Einen kleinen Kopf Weißkohl halbieren und die obersten Deckblätter entfernen. Sollte der Kohlkopf sehr groß sein, reicht ein Drittel. Die andere Hälfte des Kohls beiseite stellen und anderweitig verwenden. Karotten, Apfel, Zwiebel und ein kleines Stück vom Sellerie schälen.

Schritt 2: Den Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden und in ein Salatsieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen und im Sieb abtropfen lassen. 4 EL Salz unter den Kohl verteilen, gut vermischen und dann 1 weiteren EL Salz auf den Kohl streuen. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Währenddessen können die anderen Zutaten vorbereitet werden.

Schritt 3: Apfel, Karotten und Zwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, die mit einem Zitronen-Wasser Gemisch gefüllt ist. So werden die Bestandteile nicht braun und behalten ihre helle Farbe. Für die Karotten verwende ich eine grobe Küchenreibe das geht schneller. Der Sellerie ist optional, wer ihn nicht mag, kann ihn weglassen.

Schritt 4: Mayonnaise herstellen (Rezept bei Culturefood)

Schritt 5: Den gesalzenen Kohl gut waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Apfel-, Zwiebel-, Karotten-, und Sellerie aus dem Zitronenwasser nehmen und ebenfalls trockenschleudern. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Die einzelnen Bestandteile sollten regelmäßig verteilt sein.

Schritt 6: 1 TL Weißweinessig, Kümmel nach Geschmack, grob gemörserten Pfeffer, ein paar gemahlene Chiliflocken (vorsichtig dosieren!), und 3 EL Mayonnaise dazu geben und alles kräftig miteinander vermischen. Abschmecken und ggfs. noch etwas Weinessig hinzufügen. Den Salat in den Kühlschrank stellen und mindestens eine Stunde ziehen lassen (besser 6 Stunden).

Coleslaw ist die perfekte Beilage zu Grillfleisch, gegrilltem Hähnchen oder Burgern.

Weinempfehlung: Entre Deux Mers, Mâcon, Chablis oder Riesling aus dem Elsass passen zu Rohkostsalaten und gegrilltem Hähnchen besonders gut.



Zutaten (als Beilage für 6-8 Personen)

- 1 halber, kleiner Weißkohlkopf (alternativ Spitzkohl oder Filderkraut)
- 3 Karotten
- 1 Apfel (vorzugsweise mit wenig Süße)
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Stück Sellerie
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 1 TL Kümmel
- 5 EL Salz
- 3 EL selbstgemachte Mayonnaise
- 1 TL Weißweinessig

Zubereitungszeit: 30 Minuten
*plus 1-2 Stunden Ruhezeit für den Kohl
plus mehrere Stunden zum ziehen lassen*

Man kann diesen Salat vollständig einen Tag im Voraus zubereiten.

*Quelle:
eigenes Rezept, inspiriert von Katz' Deli NYC*

