

Kokos-Weißkohl Salat

_____ Bio Kochbox KW 28



Kokos-Weißkohl Salat



Für 2 Portionen:

- 100 g Kokosraspeln
- 1 Glas Ananasstücke
- 1 Weißkohl
- 3-4 Zwiebeln
- 250 ml Kokosmilch
- Saft einer Zitrone
- ½ Bund Petersilie

Für 4 Portionen:

- 200 g Kokosraspeln
- 2 Gläser Ananasstücke
- 2 Weißkohl
- 6 Zwiebeln
- 500 ml Kokosmilch
- Saft von zwei Zitronen
- 1 Bund Petersilie

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zucker
- 2 EL Essig

Zubereitung:

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas von dem Saft auffangen. Den Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl quer zur Rippe in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 1 TL Salz bestreuen, kräftig mischen und 30 Min. ziehen lassen. Die Zwiebeln pellen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kokosmilch mit Zucker, Essig, aufgefangenem Saft, Zitronensaft und etwas Pfeffer verrühren. Den Weißkohl abtropfen lassen und mit dem Dressing mischen. Zwiebeln und die Hälfte der gerösteten Kokosraspel zugeben und mischen. Weitere 30 Min. ziehen lassen. Die Petersilie unter den Salat mischen. Den Krautsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.