



 25 Minuten

 Einfach

ORIENTALISCHER COLESLAW KRAUTSALAT MIT QUARK, MINZE UND GRANATAPFEL

Einfacher Krautsalat ist dir zu langweilig? Wir haben da was für dich: Orientalischer Coleslaw Low carb mit Quark, Minze und Granatapfel ist im Nu zubereitet.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Den Kohl waschen, trocknen und die harten Strünke aus der Mitte heraustrennen. Den Rest in sehr feine Streifen teilen und in eine Schüssel geben.

SCHRITT 2

Die Granatapfelkerne auslösen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein zerzupfen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alles zum Kohl in die Schüssel geben.

SCHRITT 3

Kreuzkümmel, Quark und Olivenöl verrühren. Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und beides hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quark-Mischung mit dem Kohl vermengen und den Coleslaw servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 604/146

Fett (g): 6

Kohlenhydrate (g): 14

Eiweiß (g): 9



Zutaten

6 Portionen

500 g Rotkohl

500 g Weißkohl

1 kleiner Granatapfel

0.5 Bund Minze

0.5 Bund Petersilie

4 EL Mandeln

0.25 TL Kreuzkümmel

250 g MILRAM ButtermilchQuark

2 EL Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer