

Regenbogen Krautsalat



Ergibt ca. 6 Tassen

Dieser Salat ist ein Regenbogen toller Farben, und sein geschmackvolles, ingwerartiges Dressing lässt sie für „nur noch einmal probieren“ zurückkommen. Das Kraut bringt viele Ernährungsvorteile und enthält eine Gruppe von anti-karzinogenen Stoffen, genannt Indole, die helfen können Brustkrebs zu bekämpfen.

- 2 Tassen fein geschnittenes Weißkraut
- 1 Knoblauchzehe, gehackt oder zerdrückt
- 1 EL gehackten frischen Ingwer
- 1 EL Soja-Sauce
- 2 EL Apfelsaft-Konzentrat
- ¼ Tasse gewürzter Reis-Essig
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL trockene, geröstete Erdnüsse
- ½ Tasse fein gehackten, frischen Koriander
- ½ Tasse fein gehackte Vidalia Zwiebel
- ½ Tasse Sellerie in Scheiben
- 1 Karotte, gerieben oder gestiftelt (julienniert)
- 2 Tassen fein gehacktes Rotkraut
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer



Mischen sie Kraut, Karotten, Sellerie, Koriander und Erdnüsse in einer großen Schüssel.

Rösten sie die Sesamsamen in einer Kasserolle, unter ständigem Umrühren, bei großer Hitze ca. 2 Minuten, bis sie zu poppen und zu duften beginnen. Mahlen sie sie in einem Mixer und geben sie sie zum Salat.

Mischen sie Essig, Apfelsaft-Konzentrat, Soja-Sauce, Ingwer, Knoblauch und schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Gießen sie die Marinade kurz vor dem Servieren über den Salat und mischen sie ihn durch.

Die beste Qualität hat Coleslaw, wenn es am Tag des Mischens mit der Marinade gegessen wird. Wenn man es vorbereiten will, stellt man gehackten Gemüse für einen Tag in den Kühlschrank und mischt es erst kurz vor dem Servieren mit der Dressing.

Pro Portion:

- Kalorien: 87
- Fett: 3.4 g
- gesättigte Fette: 0.5 g
- Kalorien aus Fett: 35.1%
- Cholesterinl: 0 mg
- Protein: 2.6 g
- Kohlehydrate: 13.6 g
- Zucker: 8.4 g
- Ballaststoffe: 2.5 g
- Natrium: 362 mg
- Kalzium: 41 mg
- Eisen: 0.9 mg
- Vitamin C: 23.2 mg
- Beta-Karotin: 841 mcg
- Vitamin E: 0.4 mg

Quelle: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/rainbow-coleslaw>