

## Bunter Krautsalat aus dem Thermomix®



© Bunter Krautsalat - Rezepte mit Herz



15 Min. + Wartezeit



leicht



8 Portionen

### Einfach, gesund, lecker: Dieser Krautsalat überzeugt!

Knackiger Rotkohl und saftige Möhren zusammen mit Weißkraut vereinen sich wunderbar zu einem Salat. Dieser Klassiker macht farblich ganz schön was her und eignet sich super als Beilage zum Grillen.

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Möhren
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Weißkraut
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Rotkohl
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Zucker
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Skyr (oder griechischer Joghurt)
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Mayonnaise
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Apfelessig
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Pfeffer
<input type="checkbox"/>		ein Spritzer Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	<b>3 TL</b>	gehackte glatte Petersilie

#### Zubereitung

1. Möhren, Kohl und Frühlingszwiebeln putzen bzw. schälen und waschen. Alles in groben Stücken mit 40 g Zucker und 10 g Salz in den Mixtopf geben, 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Gemüse in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf säubern und trocknen.
2. Für das Dressing Skyr, Mayonnaise, Essig, 10 g Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 10 mischen.
3. Dressing zum Gemüse in die Schüssel geben, Petersilie zugeben und alles gut durchmischen. Salat mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

#### Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 120 kcal - 4 g E - 5 g F - 16 g KH