# Coleslaw – cremiger Krautsalat amerikanischer Art

**Zubereitungszeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 3 h

**Portionen:** 4 Personen

## Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Weißkohl, sehr fein gehobelt

2 Karotten, grob geraspelt

2 Teelöffel Fuchs Meersalz grob

150 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett

3 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel mittelscharfer Senf

1 Teelöffel Fuchs Kümmel ganz

1 Teelöffel Fuchs Senfkörner ganz

0.5 Teelöffel Fuchs Belém Pfeffer schwarz aus der Mühle

1 Teelöffel Ostmann Zwiebeln granuliert

## Zubereitung vom Coleslaw

1.

## Kohl hobeln und salzen

Entferne die äußeren Blätter und den Strunk und hoble den Weißkohl so fein wie möglich – am besten mit dem Gemüsehobel oder der Aufschnittmaschine. Grob geschnittener Kohl nimmt das Dressing nicht an und bleibt strohig.

Vermenge ihn mit dem Meersalz, drücke ihn mit den Händen kräftig durch und lass ihn 30 Minuten in einem Sieb stehen.

2.

## Kohl ausdrücken

Nimm den Kohl portionsweise in die Hände und drücke ihn fest aus. Es läuft überraschend viel Flüssigkeit ab – genau die würde sonst später das Dressing verdünnen.

Spüle ihn nicht ab. Das Salz ist bereits im Kohl und wird beim Abschmecken berücksichtigt.

3.

## Gewürze anrösten

Röste Kümmel und Senfkörner in einer trockenen Pfanne eine bis zwei Minuten, bis die Senfkörner zu springen beginnen und es nussig duftet.

Nimm sie sofort heraus und zerstoße den Kümmel grob im Mörser. Die Senfkörner bleiben ganz, sie geben beim Kauen kleine Würzpunkte.

4.

### Dressing anrühren

Verrühre Mayonnaise, Joghurt, Apfelessig, Zucker, Senf, den schwarzen Pfeffer und die Ostmann Zwiebel granuliert glatt. Hebe die gerösteten Gewürze unter.

Schmecke bewusst säuerlich ab. Der Kohl mildert die Säure innerhalb der Ziehzeit deutlich ab.

5.

### Mischen und durchziehen lassen

Vermenge ausgedrückten Kohl und geraspelte Karotten mit dem Dressing, bis alles gleichmäßig überzogen ist.

Stelle den Coleslaw mindestens zwei Stunden kalt, besser über Nacht. Erst dann verbinden sich Kohl und Dressing wirklich. Vor dem Servieren einmal durchrühren und nachschmecken.

6.

## Zusatztipp: coleslaw krautsalat leichter zubereiten

Für eine leichtere Variante ersetzt du die Mayonnaise komplett durch griechischen Joghurt und gibst zwei Esslöffel Rapsöl dazu. Der Salat wird frischer und hält sich sogar länger, verliert aber etwas von seiner Cremigkeit.

Ein Esslöffel Ostmann Kräutermix für Dressings gerebelt im Dressing und frischer Schnittlauch über dem fertigen Salat machen aus dem amerikanischen Klassiker eine deutsche Variante.

Meal Prep: Coleslaw hält sich vier Tage im Kühlschrank und wird am zweiten Tag am besten. Setzt sich Flüssigkeit ab, einfach abgießen und durchrühren. Einfrieren funktioniert nicht – Mayonnaise trennt sich beim Auftauen.

## Häufige Fragen zu Coleslaw

Was ist der Unterschied zwischen Coleslaw und Krautsalat?

Deutscher Krautsalat wird mit Öl und Essig angemacht und ist eher säuerlich. Coleslaw kommt aus den USA und wird mit einem cremigen Dressing aus Mayonnaise und Joghurt angemacht. Außerdem gehören meist Karotten hinein.

Kann ich Coleslaw mit Joghurt statt Mayonnaise machen?

Ja. Ersetze die Mayonnaise durch griechischen Joghurt und gib zwei Esslöffel Rapsöl dazu. Der Salat wird frischer und leichter, verliert aber etwas von seiner Cremigkeit. Eine Mischung aus halb Mayonnaise, halb Joghurt ist ein guter Mittelweg.

Geht Coleslaw auch mit Rotkohl?

Ja, ganz oder halb mit Rotkohl wird der Salat besonders farbig. Rotkohl ist etwas fester als Weißkohl, deshalb hobelst du ihn möglichst fein und lässt ihn nach dem Salzen 45 statt 30 Minuten ziehen.

Was passt zu Coleslaw?

Klassisch Pulled Pork, Burger, Spareribs oder Grillhähnchen. Im Winter passt er gut zu Kartoffelpuffern oder zu einem deftigen Braten.