

Spitzkohl- Paprika Coleslaw

Für 4 Personen

Zutaten:

½	Spitzkohl
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
300g	griechischer Joghurt <i>(alternativ: laktosefrei)</i>
1 TL	Senf
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und in ganz dünne Streifen schneiden. Mit Hilfe eines Siebes den Kohl waschen, in eine Schüssel geben und mit den Händen weich kneten.
2. Die beiden Paprika waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
3. Alle Zutaten nun miteinander vermengen.
4. Den Salat mit Salz & Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Hinweis: Coleslaw steht im Allgemeinen für einen Kohlsalat. Bei diesem Rezept handelt es sich um eine Art „Krautsalat“, welches neu abgewandelt wurde.

Menschen, die mit Histamin Probleme haben, können diesen Salat verzehren, sofern sie die Zitrone weglassen. Spitzkohl und Paprika sind histaminarm.

Guten Appetit