

Pastinaken-Birnen-Coleslaw

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Mayonnaise	100 g
Joghurt, natur	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Wirsing	0.5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Birnen	2 St.
Pastinaken	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, grobe Reibe

1. Orange mit einem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen, Fruchtreste gut ausdrücken.
2. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt und Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Wirsing waschen, trocken schütteln und Strunk und dicke Blattrippen entfernen. Kohlblätter übereinanderlegen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel 1–2 Min. stampfen oder mit den Händen kräftig durchkneten.
4. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Pastinaken schälen und grob raspeln. Birnen, Pastinaken, Zwiebel und Dressing zum Wirsing geben und gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken, Orangenfilets unterheben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	20 g