

Chinakohlsalat

Zutaten:

1/2 Chinakohl
2 Möhren
2 Lauchzwiebeln

2 El Apfelessig
3 El Öl
1 Tl flüssiger Honig
1 Tl Senf
Salz
Pfeffer
eventuell etwas Wasser

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Den Chinakohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder fein hobeln. Die Möhren ggf. schälen und in feine Stifte hobeln. Die Lauchzwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

Das geschnittene Gemüse in eine ausreichend große Schüssel geben. Das Dressing aus Apfelessig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben. Man kann den Salat vor den Verzehr auch etwas ziehen lassen.

Guten Appetit!

Chinakohl kann wie alle anderen Kohlarten auch gedünstet werden. Roh liefert er die meisten Nährstoffe.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de