

Fruchtiger Chinakohlsalat

Zutaten für ca. 4 Portionen:

½ Kopf Chinakohl
1-2 Orangen
2 EL Apfel- oder Balsamico-Essig
4 EL Oliven- oder Kürbiskernöl
1 EL Ahornsirup (od. flüssiger Honig)
1 gehäufte MSP Currypulver
Salz, Pfeffer
4 gehäufte EL Kürbiskerne

Arbeitsschritte:

- 1.**
Schneide den Chinakohl in schmale Streifen.
Entferne dabei den Strunk.
Wasche den Salat und lass ihn abtropfen.
- 2.**
Wasche die Orangen und schäle sie.
Schneide die einzelnen Orangensegmente in kleine Stückchen.
Wenn dir die Häute zu fest sind, kannst du die Orange auch filetiert verwenden.
Gib die Orangenstückchen zum Chinakohl.
- 3.**
Rühre aus Essig, Öl, Ahornsirup und Curry mit dem Schneebesen eine sämige Soße.
Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 4.**
Mische den Salat gründlich mit der Soße.
Bestreue vor dem Servieren mit Kürbiskernen.

