



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Chinakohlsalat mit Walnuss und Apfel

Zutatenliste

1 Chinakohl
3 Äpfel
100 g Walnüsse
2 Orangen
8 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
1 Petersilie
1 TL Honig
Kräutersalz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Den Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden (den Strunk dabei nicht mitschneiden). Waschen und mit der Salatschleuder trocken schleudern. Walnüsse ohne Öl in einer Edelstahlpfanne rösten und grob hacken. Die Orangen pressen. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, dann mit ein wenig von dem Orangensaft vermengen.

Aus restlichen Orangensaft, dem Rapsöl, dem Apfelessig und dem Honig (Agavendicksaft) eine Marinade rühren. Mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Äpfel mit der Marinade und der grob gehackten Petersilie vermengen.

Den Salat in einer großen Schüssel oder Platte anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen. Kurz vor dem Anrichten das Dressing drüber gießen.

Dazu ein frisches Baguette reichen.

Guten Appetit!