

Wintersalat mit Chinakohl

Zutaten | 4-6 Portionen

200 g	Chinakohl
100 g	Porree
100 g	Möhren
100 g	Äpfel
1 St.	Apfelsine
3 EL	Honig
1-2	Zitronen
100 g	Joghurt
1 BE	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 min.

Zubereitung:

- Sämtliches Gemüse und Obst waschen.
- Chinakohl vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
- Beim Porree das Wurzelende entfernen und den Porree in feine Ringe schneiden.
- Möhren schälen und grob raspeln.
- Äpfel ggf. schälen und würfeln.
- Apfelsine schälen und in Würfel schneiden.
- Zunächst eine Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Honig verrühren (evtl. reicht insgesamt der Saft von einer Zitrone)
- Joghurt und saure Sahne zusammen mit dem Honig-Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Zitronensaft zufügen.
- Das Obst zusammen mit dem Gemüse erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

Tipp:

Sehr gut schmecken z.B. auch angeröstete Mandelstifte zum Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 207 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
130 kcal	5.54 g	15.5 g	2.84 g	93.6 mg