

Chinakohlsalat mit Früchten

Zutaten für 6 Portionen:

400 g Chinakohl

1 Birne

1 Fenchelknolle

1 Orange

1 EL Senf

1 TL Zucker

2 EL Sahne

4 EL Rapsöl

3 EL Walnüsse

2 E Weißweinessig, Salz, Pfeffer



Den Chinakohl in Streifen schneiden und waschen. Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden. Den gewaschenen Fenchel vierteln und in dünne Scheiben hobeln. Die Orange mit einem scharfen Messer schälen und dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Aus Saft, Essig, Sahne, Öl, und den Gewürzen ein Salatdressing herstellen.

Alle Zutaten miteinander vermengen und anrichten.

Energie: 85 Kcal

Fett 6 g

Kohlenhydrate: 5 g

Eiweiß: 2 g