



Chinakohlsalat mit Winterobst

Für 4 Personen

1/2 Chinakohl
1 Apfel
1 kleine Dose Ananas
oder 1 kleine Dose
Mandarinchen

Salatsoße

1 Becher (150 g)
Naturjoghurt
1/2 Tasse Sahne
Etwas Obstsaft
1 EL Zitronensaft
Zucker, Salz, Pfeffer

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen. Den Kohl halb durchschneiden. Eine Hälfte des Kohls in eine Plastikfolie wickeln, luftdicht verpacken und in den Kühlschrank legen.

Die andere Hälfte von außen abspülen, abtropfen lassen und den Chinakohlkopf auf einem Schneidbrett klein schneiden. Den Keil entfernen.

Für die Salatsoße die Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und abschmecken.

Den Apfel waschen und in kleine Stifte schneiden (die Schale gibt die schöne Farbe im Salat). Die Apfelstückchen und die Ananasstückchen in die Soße geben und kurz verrühren. Nun den Chinakohl hinein geben und alles gut mischen.

Zum Garnieren eignen sich Ananasstückchen, einige Rosinen oder Pistazien.

Tip: Diesen Salat kann man gut vorbereiten. Er schmeckt erfrischend und leicht. Auch andere Obstsorten wie Bananen oder Orangen oder andere Gemüse wie Maiskörner und Paprikastückchen passen gut zum Chinakohl und machen den Salat abwechslungsreich.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

