

Rezept

Chinakohlsalat mit Apfeldressing

Ein Rezept von Chinakohlsalat mit Apfeldressing, am 11.11.2024

Zutaten

2 Eier (M)	250 g Chinakohl
1 kleine grüne Paprika	1 kleiner Apfel mit grüner Schale
2 EL Zitronensaft	2 EL Apfelessig
Salz	Pfeffer
4 EL Walnussöl	2 EL Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 413 kcal, 36 g F, 11 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Chinakohl putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und die Blätter quer in schmale Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in schmale Streifen schneiden.
3. Den Apfel waschen, abtrocknen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in sehr kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, dann mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verrühren.
4. Die Chinakohl- und Paprikastreifen in dem Dressing wenden, dann auf zwei Teller verteilen. Die Eier schälen, halbieren oder vierteln und dazulegen. Die Walnusskerne mit den Händen ein wenig zerdrücken und auf den Salat streuen.