

Rezept

# Chinakohlsalat mit Matjes

Ein Rezept von Chinakohlsalat mit Matjes, am 02.10.2023

## Zutaten

<b>800 g</b> Chinakohl	<b>20 g</b> Walnüsse
<b>50 g</b> magere Schinkenwürfel (aus dem Kühlregal)	<b>100 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Weißweinessig
Salz	Pfeffer
<b>2 TL</b> Currypulver	<b>150 g</b> Matjesfilet

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Den Chinakohl vierteln, waschen, den Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Walnüsse hacken und zusammen mit den Schinkenwürfeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten.

---

2. Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Currypulver verrühren. Den Chinakohl mit den Walnüssen und den Schinkenwürfeln in einer Schüssel mischen, Dressing darübergießen und gut untermischen. Den Matjes und den Salat auf zwei Tellern verteilen und servieren.