

Rezept

Chinakohlsalat mit Walnüssen

Ein Rezept von Chinakohlsalat mit Walnüssen, am 29.05.2023

Zutaten

1 kleiner Chinakohl	1 Orange
1 Banane	200 g Zuckerschoten
50 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch
150 g saure Sahne	150 g Joghurt (3,8 % Fett)
Salz	Pfeffer
etwas Zucker (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Chinakohl putzen, halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend waschen und trocken schütteln. Die Orange und die Banane schälen und beides klein schneiden.
2. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen und darin 8-10 Min. ziehen lassen, dann abgießen und abkühlen lassen. Den Chinakohl mit Obst und Zuckerschoten in einer Schüssel mischen.
3. Für die Marinade saure Sahne und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Zucker abschmecken. Die Marinade mit den Salatzutaten mischen und kurz durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Walnüsse klein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit Walnüssen und Schnittlauch bestreuen.