Chinakohlsalat

Den Chinakohlsalat kann man nach Geschmack mit gehackten Walnüssen verfeinern. Ein gesundes, schnelles Rezept für den Herbst.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Stk.	Chinakohl
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Essig
2 TL	Kristallzucker
1 TL	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
220 ml	Wasser

Zubereitung

1. Als erstes für den **Chinakohlsalat** die äußeren Blätter vom Kohlkopf entfernen. Strunk auslösen und die restlichen Blätter gründlich waschen.

2. Die Blätter in nicht zu dicke Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Für die Marinade zunächst Essig mit Wasser, Zucker und Salz verrühren, anschließend das Öl einrühren. Nach Belieben frisch gemahlenen schwarzen oder weißen Pfeffer zufügen. Mit dem Salat mischen.

Tipp

Als klassischer Herbst- und Wintersalat passt der Chinakohlsalat zu vielen Fleischgerichten sowie zu Kartoffeln und Nudelgerichten.