

Chinakohl-Salat für 4 Personen

1 Chinakohl	halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Strunk nicht verwenden.
150 g Walnüsse 450g Orangen 450g Äpfel	knacken und ohne Öl in eine Pfanne rösten und grob hacken. pressen. schälen und in Würfel schneiden, dann mit ein wenig von dem Orangensaft vermengen. Aus restlichen Orangensaft,
8 El. Rapsöl, 2 El. Apfelessig 1 Tl. Honig	und eine Marinade rühren. Mit
Kräutersalz, Pfeffer Zucker	und abschmecken.
Petersilie	Die Äpfel mit der Marinade und der grob gehackten bestreuen. Kurz vor dem Anrichten das Dressing drüber gießen.