

Chinakohl-Salat für 4 Personen



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