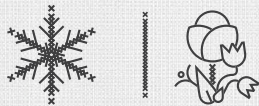


Knackig-kerniger Chinakohlsalat



Sei amol g^x miasig!

ZUBEREITUNG

20 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- ½ mittelgroßer Chinakohl
- 250 g Gemüsemais (aus der Dose oder dem Glas)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL geröstete Kürbiskerne (zum Bestreuen)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 250 g fettarmes Joghurt
- 125 g Sauerrahm
- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamicoessig
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1 Äußere bzw. welke Blätter beim Chinakohl entfernen und anschließend den Chinakohl kurz abspülen. Die obere, feinere Hälfte (von der Spitze bis zur Mitte) in feine Ringe schneiden und in eine große Salatschüssel geben. (Die untere Hälfte aufbewahren und z. B. ein Thai-Gemüse daraus braten).
- 2 Zwiebel schälen, fein hacken und zum Chinakohl geben. Gemüsemais abseihen bzw. abspülen und ebenso zum Chinakohl geben.
- 3 Knoblauch schälen, fein hacken und mit Joghurt, Sauerrahm, Senf, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.
- 4 Dressing über den Chinakohl geben und alles gut vermischen. Auf 4 Teller aufteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und genießen.

Tipps

Dieser Salat schmeckt mit einem Stück Brot zur Jause, wird aber zum Beispiel mit Spinatravioli auch zum perfekten Mittagessen.