

03. Salate

Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mandarinen [Nr.376]

Menge: 3 Portionen

Zutaten:

300 g	Rucola Salat, gewaschen
1 Stck.	kleiner Chinakohl
1 Stck.	kleiner Apfel (möglichst rotwangig)
450 g	Mandarinen frisch (7-10 Stck.)
150 ml	Joghurt
1 EL	Essig (z.B. Apfelessig oder Weissweinessig)
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Pepperonisalz
	Pfeffer
Optional:	
2 EL	Honig



Zubereitung:

-
1. Den Joghurt mit dem Honig verrühren
 2. Essig und Zitronensaft hinzugeben
 3. Chinakohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
 4. Apfel waschen und kleinschneiden
 5. Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden
 6. Salatzutaten unter die Joghurtsauce heben und sofort servieren.