

Bunter Chinakohlsalat mit Kürbiskernöl



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 10 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Chinakohlsalat	½ Stk.
Kürbiskernöl	4 EL (Esstlöffel)
Feinkristallzucker	1 TL (Teelöffel)
Tomaten / Paradeiser	4 Stk.
Karotten / Möhren	1 Stk.
Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig weiß	4 EL (Esstlöffel)
Salz	1 TL (Teelöffel)
Frisch gemahlener Pfeffer	½ TL (Teelöffel)

Zubereitung:

Zuerst wäscht du das Gemüse und schneidest den Chinakohl in feine Streifen, die Tomaten in Stücke und die Karotte schälst du und schneidest auch sie in kleine Stücke.

Dann nimmst du eine Tasse in der du Zucker, Salz, Pfeffer, Öl und Essig vermischt.

Der Salat kommt in eine schöne Schüssel, das Dressing wird darübergegossen und das Ganze wird gut durchgemischt.

Dann wird der Salat abgeschmeckt und mögliche fehlende Zutaten ergänzt.

Mann kann den Salat anschließend noch mit verschiedenen Kräutern oder Kürbiskernen verfeinern.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-530-Bunter-Chinakohlsalat-mit-Kuerbiskernoel.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at