

Rohkost aus Chinakohlsalat



Rezept für 8 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Olivenöl	2 EL (Esslöffel)
Knoblauchöl	1 TL (Teelöffel)
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	3 EL (Esslöffel)
Salz	1 TL (Teelöffel)
Frisch gemahlener Pfeffer	½ TL (Teelöffel)
Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig weiß	1 Achtel
Feinkristallzucker	1 Prise(n)
Karotten / Möhren	2 Stk.
Tafelapfel / Tafeläpfel	2 Stk.
Chinakohlsalat	1 Stk.

Zubereitung:

Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden,
Karotten schälen und in feine Streifen schneiden,
Äpfel waschen oder schälen und in feine Streifen schneiden.
Alles in eine Schüssel geben.

Dressing bereiten: Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauchöl in einer Schüssel vermengen und über den Salat giesen, gut abmischen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit wenig Fett anbraten.

Rohkost auf kleine Schälchen verteilen, Kerne darüber streuen und servieren!

Rohkost dient meist als Vorspeise und regt den Appetit an!

Gutes Gelingen wünscht

