

Rezept der Woche

Chinakohl-Salat mit Äpfeln, Trauben und Walnüssen



Zutaten: Für 4 Personen

- 400 g Chinakohl
 - 3 Äpfel
 - etwas Zitronensaft
 - 250 blaue Trauben
 - 2 Orangen
 - 50 g Walnüsse
- Dressing:
- 150 g Crème fraîche
 - Salz/Pfeffer
 - Zucker (Honig)
 - Orangensaft und -abrieb
 - ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. In mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Trauben waschen und halbieren. 1 Orange heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Beide Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Dabei den Saft auffangen und 2 EL davon beiseitestellen.

Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Zusammen mit Chinakohl, Äpfeln, Trauben und Orangenfilets in einer großen Schale mischen.

Für das Dressing Crème fraîche mit Orangensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker (Honig) abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterheben. Alles zu dem Salat geben und 30 min ziehen lassen.