

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Fruchtiger Chinakohl-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Chinakohl (geputzt und ohne Strunk gewogen)
- 1 Birne (oder 1 Apfel)
- 1 Orange
- 50 g Walnüsse
- 20 g Hanfnüsschen (= geschälte Hanfsamen)
- 100 g saure Sahne (BIO)
- 4 EL Balsamico bianco (BIO)
- 4 EL Rapsöl kaltgepresst (BIO)
- Kräutersalz, Garam Masala
- Gehackte Petersilie und Schnittlauch (frisch oder TK)
- 2-3 gekochte Eier (bitte unbedingt BIO von glücklichen Hühnern 😊)

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden. Birne mit der Schale in Spalten und dann in Stifte schneiden.

Die Orange schälen und in Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

Die gekochten Eier abschälen und vierteln.

Für das Dressing die saure Sahne mit dem Balsamico und dem Rapsöl gut verrühren und mit Kräutersalz und Garam Masala fein würzen. Chinakohl, Birnenstifte, Orangestücke und die Hanfnüsschen unterheben. Den Salat auf 2 große Salatteller verteilen. Die Walnüsse über den Salat streuen, ebenso die Petersilie. Die geviertelten, gekochten Eier auf dem Salat verteilen, zum Schluss mit Schnittlauch garnieren.

