

SALAT MIT CHINAKOHL UND PAK CHOI

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
50 g Walnüsse ½ Chinakohl 1 Baby-Pak Choi 2 Äpfel 2 Orangen/ Saft 6 EL Rapsöl 2 EL heller Essig 1 TL Honig Salz, Pfeffer Zucker	<ul style="list-style-type: none"> - Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, etwas abkühlen und grob hacken - Chinakohl und Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden - Die Orangen pressen - Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit ein wenig vom Orangensaft vermengen - Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und abschmecken - Die Äpfel mit dem Chinakohl vermischen, marinieren und in einer Schüssel anrichten - Mit Walnüssen bestreuen