Chinakohl-Slaw

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Chinakohl	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
saure Sahne	200 g
Senf	1 EL
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sonnenblumenkerne	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten schälen, Enden entfernen und raspeln. Stangensellerie waschen, Blätter fein hacken und Stangen in feine Scheiben schneiden. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen, Blätter quer in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Äpfel schälen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln.

2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel saure Sahne, Senf, Sojasauce und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit dem Dressing vermengen und ziehen lassen.

3. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten. Chinakohl-Slaw mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	296 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g