



# Bunter Chinakohl Salat

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Portionen):

500g Chinakohl, 1 Apfel, 1 Möhre groß, 30g Walnusskerne, 1/2 Kresse (Beet), 200g Sauerrahm, 4 EL Zitronensaft (frische Zitrone), 1 Prise Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

1. Chinakohl putzen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Stücke schneiden. Die Möhre waschen, evtl. schälen und fein raspeln. Die Walnusskerne grob hacken.
2. Den Sauerrahm mit dem Zitronensaft verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Chinakohl, Apfelstücke und Möhrenraspeln zum Dressing geben.
3. Alles gut mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend auf 4 Teller verteilen und vor dem Servieren mit Walnusskernen und Kresse bestreuen.

Ein Rezept von Bioladen.de

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)

Guten Appetit

