

Salat Chinakohl mit Gurken und Tomaten



Zutaten für 3-4 Personen:

1/2 Salatschüssel in Streifen geschnittener Chinakohl

1/3 einer Salatgurke

1 Tomate

etwas rote und grüne Paprika (optional)

Vinaigrette:

1 Msp Salz

1 1/2 EL Weinessig mit Kräutern

1 Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

4 EL neutrales Öl

1. Salz in Schüssel geben, mit Essig auflösen. Eine Prise Zucker dazu, pfeffern und umrühren. Dann das Öl zugeben und nochmals mischen.

2. Gurke schälen, längs vierteln und Kerne entfernen. Mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

3. Tomate grob würfeln. Gurken und Tomaten in die Marinade geben und mindestens 15 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

4. Chinakohl dünn in Streifen schneiden. Letztes Drittel nicht mehr verwenden. Waschen und trocken

schleudern. Erst kurz vor dem Servieren mit den anderen Zutaten mischen.

Hinweise:

Chinakohl mit anderen Salatsaucen schmeckt oft langweilig - diese Variante nicht. Es ist eine preiswerte Salat-Alternative für den Winter. Chinakohl kann man ein paar Tage im Kühlschrank aufheben.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Beilagen, Salate, deutsch

Rezept: Maya und Kerstin
Foto: Walter
Stand 22.06.2017