



## Chinakohl-Salat

### Zutaten:

*1/2 Chinakohl, 2 Äpfel, 2 Orangen, 100 g Walnüsse, 6 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft, 1 Petersilie, 1 TL flüssiger Honig, Pfeffer, Salz, Zucker*

Den Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden, den Strunk dabei entfernen. Die Äpfel kleine Würfel schneiden, die Orangen filetieren und zu den Chinakohl geben. Die grob gehackten Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Petersilie feinhacken.

Aus Öl, Essig, Petersilie, Honig und den Gewürzen ein Dressing herstellen. Zu dem Salat geben, durchmengen und die Walnüssen darübergeben.

**buffet-ok.de**  
Online-Shop

### **Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause**

#### **Biokisten**

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

#### **Mittagessen**

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

#### **Partyservice**

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

#### **Bio Bistro „Café:ok“**

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten