

Chinakohl-Mandarinen-Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1 Dose Mandarinen
- 1 Becher Schmand
- 2 Eier
- Schnittlauch
- 4 EL Sesamöl
- 200 g Speck
- 1 Zwiebel, rot
- 4 EL Reissessig
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Senf

Nährstoffe: 365 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 29 g Fett, 14 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Chinakohl waschen und klein schneiden. Die hart gekochten Eier in Scheiben schneiden. Den Speck in der Pfanne kross anbraten. Aus Schmand, Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Mandarinenensaft eine Sauce mischen.

Zwiebel, Knoblauch und den zerkleinerten Schnittlauch zugeben. Den sehr klein geschnittenen Apfel und den Chinakohl zugeben und verrühren. Eier, Mandarinen und Speck vorsichtig untermischen.

Quelle Rezept: BAGSO