

Chinakohlsalat mit Orangen

Zutaten

1 kleiner Chinakohl
3 Orangen
12 Datteln
Saft einer unbehandelten Zitrone
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Mandelöl
1 TL Honig
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Chinakohl in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und trockenschleudern. Die leicht bitter schmeckenden Strünke keilförmig herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwei der Orangen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Dritte Orange auspressen. Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Chinakohl, Orangen- und Dattelstückchen mischen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Ölen, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen.