



Rezept  
Chinakohlsalat mit  
Mandarinen und  
gerösteten Sonnenblumenkerne

Zutaten

1 Kopf Chinakohl  
2 Mandarinen  
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
Saft von 1 Zitrone  
1 Prise Zucker  
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl waschen und die äußeren Blätter entfernen und  
in grobe Streifen schneiden  
mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken  
Mandarinen schälen und filetieren und unter den Chinakohl  
heben  
Sonnenblumenkerne auf einer Pfanne kurz anrösten, abkühlen  
lassen und über den fertigen Salat geben