

Chinakohlsalat mit Trauben

(ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
20 ml	Rapsöl, kaltgepresst
15 ml	Zitronensaft
50 ml	Wasser
1 TL	Senf, mild
1 TL	Zucker
	Jodsalz
	Pfeffer, gemahlen
400 g	Chinakohl
150 g	Dunkle Tafeltrauben, kernlos
30 g	Kürbiskerne

So wird's gemacht:

- Aus Öl, Zitronensaft, Wasser, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und beiseitestellen.
- Chinakohl waschen, putzen und den Strunk entfernen, anschließend vierteln und in feine Streifen schneiden.
- Trauben waschen, vierteln und mit dem Kohl vermengen.
- Salat mit der Vinaigrette mischen.
- Kürbiskerne zum Darüberstreuen mit auf den Tisch stellen.

Tipp zur Zubereitung:

Anstelle von Kürbiskernen können Sonnenblumenkerne oder Walnüsse verwendet werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31



Verbraucherzentrale
Niedersachsen