



Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) von 16.00Uhr – 17.00 Uhr im
Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG „Blauer Salon“
www.gemeinsamtafeln.com * Tel. 0171 9073606 * kochbuchbibliothek-sh@gmx.de

Unser Kochbuch Rezept Nr. 03

Chinakohl-Mandarinen-Apfel Salat

Zutaten für 4-5 Portionen: 1 kleiner Chinakohl, 1 Mandarine, 1 Apfel, Frühlingszwiebel, 70 Gramm Joghurt, 2 Esslöffel Olivenöl, etwas Wasser, etwas Apfelessig, ½ Teelöffel Senf, Salz , Pfeffer Zucker

Zubereitung

- Chinakohl waschen und in kleine Stücke schneiden
- Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden
- Mandarinen schälen, in Spalten teilen
- Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden
- Zutaten vermengen
- Die anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren
- Über den Salat gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen
- Noch einmal abschmecken und genießen

