

Liebe Köch\*innen,  
er hat zwar das Wort „Kohl“ im Namen, doch der Chinakohl ist kein Kohl, sondern ein Salat. Darum braucht er auch nicht lange geschmort werden. Es reicht, wenn man ihn kurz blanchiert oder im Wok ganz kurz in heißem Öl rührt. Aber natürlich kann man ihn auch wie einen Salat zubereiten und roh genießen.

Guten Appetit wünscht,  
Jutta Baumann



## Zutaten für:

- 400 g Chinakohl
- 200 g Möhren, fein geraspelt
- 200 g Äpfel, grob geraspelt
- ½ Bund Petersilie

## Für die Marinade:

- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf Mango-Basalmico (Byodo)
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt

## Zubereitung:

Chinakohl waschen, ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Marinade im Mixer zu einer homogenen Sauce mixen, abschmecken und unter das Gemüse mischen. Fertig ;-)