Name: Klasse: Datum:
Rezeptblatt

Chinakohl mit Möhren (4 Personen)

300 g Chinakohl	putzen, längs halbieren oder vierteln, waschen und in schmale Streifen schneiden
150 g Möhren	waschen, schälen und fein raspeln, Chinakohl und Möhren mischen und auf 4 Mittelteller verteilen
100 g grüne Paprikaschoten	waschen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden, über den Salat streuen

Dressing:

6 Eßl. Schlagsahne	halbsteif schlagen
150 Joghurt 1 Eßl. Zitronensaft 2 Teel. mittelscharfer Senf 2 Eßl. frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)	unter die Sahne rühren, Dressing auf dem Salat verteilen
2 Eßl. Sonnenblumenkerne	über den Salat streuen