

Knackiges Salat Rezept mit Chinakohl, überraschend lecker und schnell gemacht

Chinakohl

100 ml kalte Sahne

Dose Mandarinen, muss aber nicht sein

2 Esslöffel simplen Essig (kein Essenz)

1 Esslöffel Zucker

Salz, Pfeffer

Ich war neulich zur Jagd eingeladen und wir trafen uns Abends zum üblichen Schüsseltreiben. Dort wurde ein Salat gereicht, der uns extrem lecker schmeckte. Zusammen mit anderen Rezeptvorschlägen und meiner Erinnerung kam folgendes dabei heraus:

Für 3 – 4 Personen und je nach Salatappetit nehmen wir vom Chinakohl 3 – 4 Blätter ab. Den Strunk unten nur wenig abscheiden. Gerade das ist der knackige Teil des Kohls. Ich lasse eher etwas von dem schlappen, oberen Blätterteil weg.

Die Blätter vor dem Schneiden waschen und unbedingt in einem frischen Geschirrhandtuch einzeln abtrocknen. Noch verbleibendes Restwasser würde nur unnötig die Salatsauce verdünnen und sollte deswegen vermieden werden. Die Blätter dann quer in ca. 3 – 4 mm dicke Streifen schneiden.

Die Salatsoße ist einfach. Wir schlagen die Sahne mit einem Mixer fast vollständig steif. Nun den Essig und die Gewürze einrühren und abschmecken. Wenn noch etwas Pfiff fehlt, ruhig Essig und/oder Zucker beifügen. Er soll durchaus eine deutliche „saure Süße“ bekommen. Dann den Chinakohl untermischen und wer mag ein paar Mandarinstücke beifügen. Wie alle frisch zubereiteten Salate nicht zu lange stehen lassen. Speziell dieser Salat sollte auch nicht zu warm werden. Er schmeckt frisch knackig und etwas kalt am besten.

Vorsicht – für Salatliebhaber eine echte Leckerei, die sich von üblichen Salaten erfreulich abhebt. Wegen der Sahne und dem reichlichem Zucker allerdings auch kein Diät Rezept.

Guten Appetit

Klaus Nickisch, www.pulverschein.de

(***Convenience Food** ist der aus dem Englischen entlehnte Begriff für bequemes Essen (Convenience = Bequemlichkeit, Food = Essen).