

Chinakohl-Salat mit Äpfeln



Zutaten

Für 2 Personen

- 1 kl. Chinakohl
- 1 rote Paprika
- 1 Dose gemischte Bohnen
- 1 Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Für die Vinaigrette

- 1-2 EL scharfen Senf
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Alle frischen Zutaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen / Hülsenfrüchte in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Alles in einer Schüssel vermischen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten sehr gut verrühren, damit eine Emulsion entsteht. Diese über den Salat geben und vermengen.