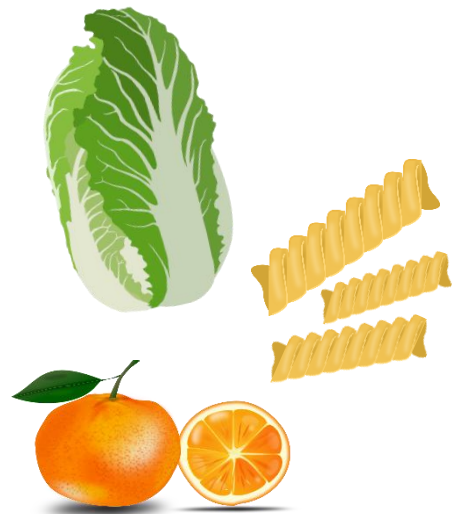


Chinakohl-Nudelsalat

Zutaten für 4 Personen:

- ☐ 200 g Vollkornnudel (Bsp. Farfalle)
- ☐ 500 g Chinakohl
- ☐ 2 Orangen
- ☐ 200 g Joghurt 3,5 %
Alternativ: veg. Joghurt
- ☐ 3 EL Zitronensaft
- ☐ 20g frische Petersilie
- ☐ 1/2 getr. Thymian
- ☐ 2 EL gehackte Walnüsse
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen den Chinakohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden.
2. Die Orange schälen und filetieren, den austretenden Saft dabei auffangen.
3. Chinakohl, Orangenfilets und den aufgefangenen Orangensaft zusammen mit den Nudeln in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce unter den Salat mischen und erneut abschmecken.
4. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken und zusammen mit dem Thymian unterheben. Die Walnüsse hacken. Den Salat anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und servieren.