

Chinakohlsalat mit Weizenkeimlingen

für 4 Personen

Menge Zutaten

500g Chinakohl
50g Weizen
1 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Senf
etwas Salz
1EL frische Kräuter

Zubereitung

Weizenkörner 4 Tage vorher zum Keimen ansetzen, indem man sie zunächst sechs Stunden in Wasser einweicht und dann in ein Keimgerät oder Glas gibt und zweimal täglich mit frischem Wasser abbraust. Die Körner dürfen nach dem Einweichen nicht mehr im Wasser stehen.

Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und in einem grossen Sieb gründlich abbrausen.

Aus Zitronensaft, Salz, Senf, den Kräutern und Öl eine Sauce rühren und alles mit dem Chinakohl und 3/4 der Keimlinge vermischen.

Zum Servieren die restlichen Keimlinge darüber streuen.