

Chinakohl nach Waldorf-Art

Für 4 Portionen:

300 g Chinakohl 80 g geschälter Sellerie 1 große Orange
1 roter, süßlicher Apfel

Dressing:

4 EL Walnussöl 2 EL Zitronensaft 2 TL Honigsenf
4 EL getrocknete Cranberrys 10 Walnusshälften
Salz, Pfeffer

Die Orange mit einem scharfen Messer schälen und filetieren. Dazu die Orangenfilets aus der Haut lösen. Den austretenden Saft auffangen, mit den Filets in eine große Schüssel geben.

Den Sellerie schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Streifen schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in feine Stifte schneiden. Sellerie und Apfel unter die Orangenfilets heben.

Den Chinakohl in feine Scheiben schneiden und dabei die dicken Blattrippen mit verwenden. Den Kohl auf die anderen Zutaten geben.

Für das Dressing Walnussöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und über den Chinakohl geben. Die getrockneten Cranberrys hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Zum Schluss die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.

Tipps:

Der Name des berühmten Salats geht auf den Ort Walldorf bei Heidelberg zurück, von wo aus Johann Jakob Astor im 18. Jahrhundert nach Amerika auswanderte. Seine Urenkel gründeten die heutige Luxushotelkette Waldorf-Astoria. Zu deren Eröffnung Ende des 19. Jahrhunderts kreierte der Schweizer Küchenchef Oscar Tschirky den Salat aus Stangensellerie, Apfel, leichter Majonäse. Verfeinert wurde er später mit Zitrone, Walnüssen und Sahne. So wird das Original bis heute zubereitet.

Waldorf-Salat gibt es in vielen Varianten. Probieren Sie ihn mit Paprika, Ananas, Grapefruit und für Kinder mit Banane.

Der Salat ist eine prima Beilage zu Reis-, Fisch- und Hähnchengerichten. Er sättigt gut und liefert auch viele Ballaststoffe.

Wer ein kalorienärmeres, weißes Dressing bevorzugt, nimmt 150 Gramm Naturjogurt (3,5 Prozent Fett) und verrührt ihn mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer.

test März 2010