

# Chinakohl-Salat



Frischer Salat

Ab und zu zwischendurch ein frischer Salat, das ist immer frisch und auch gesund.

Hier ist die Hauptzutat Chinakohl. Aber keine Bedenken, es ist nicht die einzige Zutat.

Ich verwende noch kleinere Mengen von insgesamt sieben weiteren Zutaten.

Dazu ein leckeres Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.



# Chinakohl-Salat



13. Februar 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Salat](#)

Personen

2

Zubereitungszeit

20 Minuten

Gesamtzeit

20 Minuten



## Zutaten

- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 EL grüne, eingelegte Oliven (Glas)
- 6 Kirschtomaten
- 2 gelbe Spitzpaprika
- Weißweinessig
- Olivenöl
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Anleitung

1. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.
2. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Dazugeben.
3. Mit Essig, Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing zubereiten. Über die Zutaten geben.
4. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen und etwas ziehen lassen.
5. Auf zwei tiefe Teller verteilen.
6. Servieren. Guten Appetit!

## Schlagwörter

Bauchspeck,  
Chinakohl,  
Dressing,  
Knoblauch,  
Lauchzwiebel,  
Oliven,  
Olivenöl,

Spitzpaprika,  
Weißweinessig,  
Zwiebel

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/02/13/chinakohl-salat/>