

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

## Obstsalat mit Chinakohl „Reine Geschmackssache“

**Zutaten:** 1 Teil Chinakohl, 1 Teil Orangen, 1 Teil Ananas, 1 Teil Birnen

Die jeweilige Menge der Zutaten kann man selber nach Geschmack variieren. Lecker passen auch Weintrauben, Bananen, Paprika und kleine Käsewürfel, Nüsse und was man sonst im Vorratslager oder Kühlschrank findet. Ganz nach dem Motto: „Zu gut für die Tonne“

Zubereitung: Alle Zutaten waschen (gut abtropfen lassen) und das Kerngehäuse entfernen. Birnen und Äpfel müssen nicht geschält werden. Orangen und Ananas von der Schale befreien. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden, Obst und/oder Gemüse in feine Würfel schneiden (möglichst gleiche Größe). Alle Zutaten vermengen.

### Dressing

1 Becher Vollmilch-Joghurt 3,5 %, etwas frisch gepressten Orangensaft, 1/2 TL Salz, 1 TL gestrichen voll Zucker (Ersatzweise Honig), 2 TL Zitronensaft ,1 EL Weinessig, 2 EL neutrales Speiseöl



Jedes achte  
Lebensmittel,  
das wir kaufen,  
werfen wir weg.  
Du kannst  
das ändern.

