

## Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 24.02.2026

### Chinakohlsalat mit Nudeln und Grapefruit Für 4 Personen

#### Zutaten

100 g Instant-Nudeln (Mienudeln)  
 etwas Salz  
 1 Chinakohl, ca. 600 g  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 1 Grapefruit, rosé  
 60 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen  
 2 EL Sesamsamen, geröstet  
 5 EL Apfelessig  
 1 TL Senf, körnig oder mittelscharf  
 etwas Zucker oder Honig  
 etwas Pfeffer  
 einige Chiliflocken, nach Belieben  
 etwas Sojasoße  
 50 ml Olivenöl oder anderes Pflanzenöl  
 0,5 Bund Koriander oder Petersilie

#### Zubereitung:

1. Die Nudeln entweder in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen oder Nudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen und ca. 8-9 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen bzw. abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Chinakohl und Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden. Grapefruit heiß abbrausen und trocknen. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen und für das Dressing verwenden.
3. Erdnüsse grob hacken und mit den Sesamsamen mischen.
4. Apfelessig, aufgefangenen Grapefruitsaft, Senf, Zucker oder Honig, Pfeffer, Chiliflocken, etwas Sojasoße und Olivenöl verrühren. Mit den Salatzutaten und den Nudeln mischen, abschmecken und ca. 10 Minuten marinieren.
5. Koriander oder Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden, über den Salat streuen und servieren.

**Tipp:** Wer Grapefruits in Bio-Qualität einkauft, kann zuletzt noch etwas abgeriebene Schale der Früchte über den Salat reiben.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-chinakohlsalat-mit-nudeln-und-grapefruit-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.