Rezept

Kraut-Ananas-Salat

Ein Rezept von Kraut-Ananas-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	Weißkohl
1	kleine Dose Ananas (400 g Inhalt)
3 EL	fettreduzierte Salatcreme oder leichte Mayonnaise
3 TL	Kräutersalz
	Salz
100 g	Rosinen
150 g	Joghurt
3 EL	Honig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Weißkohl fein hobeln, 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

2. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananas in kleine Stücke schneiden, mit den Rosinen unter den Weißkohl mischen.

3. Salatcreme oder Mayonnaise mit Joghurt, etwas Ananassaft, Honig, Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und über den Salat gießen. Mischen und mindestens 2 Std. durchziehen lassen.