

## Rezept

# Ananas-Coleslaw

Ein Rezept von Ananas-Coleslaw, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>600 g</b>	Weißkohl	Salz
<b>2</b>	mittelgroße Möhren	<b>1 Dose</b> Ananasscheiben (140 g Abtropfgewicht)
<b>4 EL</b>	Salatmayonnaise	<b>200 g</b> Joghurt
<b>2 TL</b>	scharfer Senf	<b>4 EL</b> Weißweinessig
	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
<b>30 g</b>	gesalzene Erdnüsse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Den Weißkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz gut durchkneten. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Ananas abtropfen lassen, dabei 2 EL Ananassaft auffangen, die Ananasscheiben in Stücke schneiden.
2. Die Salatmayonnaise mit dem Joghurt, 2 EL Ananassaft, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit den Kohlstreifen, den Möhrenraspeln und der Ananas mischen und zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter den Salat heben. Die Erdnüsse grob hacken und vor dem Servieren über den Salat streuen. Den Salat nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.