

Rezept

Ananas-Feldsalat mit Ingwerwürfeln

Ein Rezept von Ananas-Feldsalat mit Ingwerwürfeln, am 29.06.2026

Zutaten

1/3 Ananas (ca. 350 g)	1 rote Zwiebel
200 g Feldsalat	4 EL naturtrüber Apfelessig
1 EL Agavendicksaft	4 EL Sojasauce
1 1/2 TL Ingwerpulver	8 EL Öl
Salz	Pfeffer
je 100 g Seitan und Tofu	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL brauner Rohrzucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Ananas schälen, den harten Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. Für das Dressing Essig, Agavendicksaft, 1 EL Sojasauce und ½ TL Ingwerpulver mit 6 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern.
3. Seitan und Tofu würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin rundherum knusprig braun braten. 1 TL Ingwer, 3 EL Sojasauce und Zitronensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ingwerwürfel aus der Pfanne nehmen, die Pfanne säubern. Ananaswürfel mit dem Zucker hineingeben und karamellisieren lassen, bis die Ananas leicht gebräunt ist. Feldsalat und Zwiebeln mit dem Dressing mischen, auf Tellern verteilen und Ananas sowie Ingwerwürfel darauf anrichten.