

Rezept

Ananas-Käse-Salat

Ein Rezept von Ananas-Käse-Salat, am 03.07.2026

Zutaten

½	frische Ananas (ca. 400 g Fruchtfleisch)	2	rote Paprika
1 Bund	Frühlingszwiebeln	200 g	mittelalter Gouda (am Stück)
½ Bund	Petersilie (ersatzweise Schnittlauch)	150 g	Doppelrahmfrischkäse
3 EL	Mayonnaise (80 %)	1 1/2 EL	Apfelessig
	Salz		Pfeffer
1 1/2 TL	Currypulver		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 28 g F, 19 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, dabei die dunklen Augen entfernen. In 1,5 cm breite Scheiben schneiden und diese ohne den Strunk würfeln. Die Paprikaschoten nach Belieben mit einem Sparschäler dünn schälen, vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen, trocken tupfen und in 5 mm große Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Käse entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dabei 1 Handvoll grüne Zwiebelringe zur Seite legen.
3. Frischkäse, Mayonnaise und Apfelessig mit dem Schneebesen glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und unter die Salatzutaten mischen. Vor dem Anrichten nochmal durchmischen und mit den beiseitegelegten Zwiebelringen bestreuen.