

Rezept

Fruchtiger Chinakohlsalat

Ein Rezept von Fruchtiger Chinakohlsalat, am 18.12.2025

Zutaten

100 g	Chinakohl	30 g	Salatgurke
60 g	Ananasfruchtfleisch	1 EL	Zitronensaft
1 TL	Sojasauce		1/2 TL Honig
1 Msp.	Sambal oelek	1 EL	fettarmer Joghurt
20 g	fettreduzierter Camembert (30 % Fett i.Tr.)	1	Scheibe Knäckebrot

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Chinakohl waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Die Gurke schälen, trockentupfen, in dünne Scheiben hobeln. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, den Saft dabei auffangen!
2. Ananassaft, Zitronensaft, Sojasauce, Honig, Sambal oelek und Joghurt verrühren. Mit dem Chinakohl und der Ananas gut mischen. Das Knäckebrot mit dem Käse belegen und dazu essen.