

Rezept

Gemüsesalat mit Ananas

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Ananas, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Zucchini (200 g) | Salz |
| 2 Möhren (150 g) | 2 Stangen Staudensellerie |
| 3 Frühlingszwiebeln | 4 Scheiben Ananas (aus der Dose; ca. 150 g Abtropfgewicht) |
| je 1 EL Joghurt und Crème fraîche | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 1 TL Currypulver | 4 Walnusskernhälften |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Raspel mit Salz bestreuen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Die Selleriestangen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis zum hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.
2. Die Ananasscheiben abtropfen lassen und fein schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Crème fraîche, Senf und Currypulver verrühren. Die Zucchini raspel gut ausdrücken und mit den übrigen vorbereiteten Zutaten unterrühren. Mit Salz abschmecken. Mindestens 2 Std., gerne auch über Nacht, durchziehen lassen.