

Rezept

## Kraut-Ananas-Salat

Ein Rezept von Kraut-Ananas-Salat, am 04.06.2023

### Zutaten

<b>500 g</b> Weißkohl	Salz
<b>1</b> kleine Dose Ananas (400 g Inhalt)	<b>100 g</b> Rosinen
<b>3 EL</b> fettreduzierte Salatcreme oder leichte Mayonnaise	<b>150 g</b> Joghurt
<b>3 TL</b> Kräutersalz	<b>3 EL</b> Honig
	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

### Zubereitung

1. Weißkohl fein hobeln, 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananas in kleine Stücke schneiden, mit den Rosinen unter den Weißkohl mischen.

---

3. Salatcreme oder Mayonnaise mit Joghurt, etwas Ananassaft, Honig, Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und über den Salat gießen. Mischen und mindestens 2 Std. durchziehen lassen.