

Rezept

Rotkohlrohkost mit Ananas

Ein Rezept von Rotkohlrohkost mit Ananas, am 14.04.2026

Zutaten

1/2 kleiner Rotkohl (ca. 300 g)	Salz
1/2 Bund Schnittlauch	1 kleine Ananas oder 1/2 normale Ananas
1 1/2 EL Apfelessig	2 TL Apfeldicksaft
schwarzer Pfeffer	gemahlener Kümmel
3 EL neutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die welken Blätter vom Kohl entfernen. Den Kohl waschen, halbieren und den Strunk aus der Mitte ausschneiden. Kohl in schmale Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und kräftig durchkneten. 15 Min. stehen lassen.
2. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Ananas schälen und die Augen entfernen. Ananas zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden, die harte Mitte dabei ausschneiden.
3. Den Apfelessig mit dem Dicksaft sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Kümmel verrühren, das Öl unterschlagen. Die Schnittlauchröllchen und die Ananaswürfel mit dem Dressing zum Kohl geben, alles gut mischen und abschmecken.