Rezept

Schneller Chinakohl mit Ananas

Ein Rezept von Schneller Chinakohl mit Ananas, am 02.06.2025

Zutaten

300 g	Chinakohl
150 g	Joghurt
	½ TL Currypulver
	Pfeffer
1 Dose	Ananasstücke (ca. 260 g Abtropfgewicht)
1 EL	Ketchup
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Den Chinakohl putzen, den Strunk entfernen, die Blätter in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Ananasstücke in ein Sieb gießen, dabei den Saft auffangen.

---

2. Den Joghurt mit 2-3 EL Ananassaft, dem Ketchup und dem Currypulver verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ananasstücke zum Chinakohl geben und das Dressing über den Salat geben. Alles vorsichtig vermischen.