Rezept

Zucchini-Ananas-Rohkost

Ein Rezept von Zucchini-Ananas-Rohkost, am 10.06.2025

Zutaten

1	kleine Ananas (ersatzweise 1 kleine Dose Ananasstückchen)
	Salz
125 g	Salatmayonnaise (30 % Fettgehalt)
1 EL	mittelscharfer Senf
500 g	junge Möhren
4 EL	Cointreau (nach Belieben)
300 g	Zucchini
100 g	Walnusskerne
125 g	Crème fraîche
	weißer Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 8 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, von Strunk und Augen befreien, würfeln, nach Belieben mit Cointreau marinieren.

2. Zucchini waschen, erst längs in Streifen, dann quer in streichholzgroße Stifte schneiden. In ein Sieb geben mit Salz bestreuen und Wasser ziehen lassen. Ein paar Walnüsse beiseite legen, den Rest grob hacken.

3. Mayonnaise, Crème fraîche und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Beides zur Sauce geben.

4. Zucchini ausdrücken. Mit Ananas und gehackten Walnüssen unterheben. Zugedeckt 2 Std. kalt stellen. Mit übrigen Nüssen garnieren.