

# Spitzkohlsalat

## Zutaten | 4 Portionen

1	Spitzkohl
1 Dose	Ananasstücke (Abtropfgewicht 260 ml)
4 EL	Zucker
4 EL	Kräuteressig
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
4 EL	Sonnenblumenöl
100 ml	Sahne
3 TL	Mayonnaise
2 TL	Crème fraîche
½ Bund	Dill

Zubereitungszeit: 35 Min., Ziehzeit: mind. 8 Stunden

## Zubereitung:

- Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden.
- Ananas abtropfen lassen, dabei 2 EL Saft auffangen. Die Ananasstücke halbieren.
- Aus Zucker, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Ananassaft eine Marinade herstellen.
- Spitzkohl und Ananas in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Den Salat einige Stunden Im Kühlschrank ziehen lassen.
- Anschließend den Kohl über einem Sieb abtropfen lassen.
- Sahne mit Mayonnaise und Crème fraîche mischen.
- Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen abzupfen.
- Die Fähnchen zum Sahnedressing geben,.
- Das Dressing unter den Salat heben.

## Tipp:

Zu dem Salat passen Frikadellen oder Bratwürste.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 344 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
430 kcal	27,6 g	42,3 g	5,4 g	138 mg