

Karibischer Tomaten-Kohlsalat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

2 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.70

Nährwert pro Rezept

123 Kcal, 10 g Fett, 4 g KH

Zutaten

120 g Weisskohl, feine Steifen

1 g Salz

1

zugeben und kneten

30 Min. ziehen lassen (bis der Kohl weich ist)

Kohlsaft ausdrücken und abgiessen

30 g Tomaten, Scheiben halbieren

10 g Ananas, würfeln

1 cl Sonnenblumenöl

0.5 cl Limettensaft oder Essig

3 g Jamaika Mix (RL Gewürz)

Karibik Curry (RL Gewürz)

2

mit dem Weisskohl vermischen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe