

Milder Sauerkrautsalat Mit Gerösteten Nüssen

Milder Sauerkrautsalat mit gerösteten Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Sauerkraut, abgetropft: 250 g
- Apfel, entkernt, mit Schale: 150 g
- Karotten, geschält: 100 g
- Skyr, natur: 60 g
- naturtrüber Apfelsaft: 50 ml
- Kürbiskernöl: 30 g
- Honig, optional: 5 g
- Nüsse z.B. Walnüsse oder Haselnüsse: 30 g
- gehackte Petersilie: 5 g
- etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Das Sauerkraut gut abtropfen lassen und bei Bedarf etwas kleiner schneiden. Sehr saures oder salziges Sauerkraut kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut ausdrücken.
- Apfel und Karotten grob raspeln und mit dem Sauerkraut vermengen.
- Skyr, Apfelsaft, Kürbiskernöl, gehackte Petersilie und gegebenenfalls Honig glatt rühren. Bei Bedarf noch etwas Apfelsaft ergänzen
- Das Dressing unter den Salat mischen und mit Pfeffer abschmecken.
- Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Den Salat 20 bis 30 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

TIPP

Sauerkraut kann je nach Produkt unterschiedlich sauer und salzig schmecken. Daher vor der Zubereitung unbedingt kosten. Ist der Geschmack zu intensiv, das Sauerkraut kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut ausdrücken. Nicht zu lange wässern, damit Geschmack und wasserlösliche Inhaltsstoffe möglichst gut erhalten bleiben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
167 kcal	11 g	1,4 g	11 g	10 g	4,1 g	3,33 g	0,59 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte