

Sauerkraut als Salat

Curry-Sauerkraut-Salat mit Nüssen

Ein Mittagessen oder Znacht mit wenigen Zutaten und in nur 5 Minuten zubereitet!

Sauerkrautsalat mit Nüssen, Äpfeln, Curry und Joghurt ist ein vitaminreiches, bekömmliches Gericht.

Zutaten für 4 Personen

60 g	Baumnüsse
4	rote Äpfel, z. B. Gala
1 kg	rohes Sauerkraut
400 g	Joghurt nature
4 TL	Currypulver
	Kräutersalz oder Bouillon, Pfeffer

Je nach Saison, kann man den Salat mit Pfefferminz, Zitronenmelisse, Peteli oder Schnittlauch garnieren. Muss aber nicht sein, denn das Grün dient nur zur Dekoration.

Vollkornbrot

Zubereitung

Die Nüsse grob hacken und die Äpfel in Würfel schneiden, etwas davon zum Anrichten auf die Seite legen.

Sauerkraut gut abtropfen lassen und mit Joghurt, Nüssen und Apfelstücken mischen. Mit Curry, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Den Salat mit den restlichen Apfelstücken und Nüssen anrichten, evtl. Grünzeug darüber zupfen. Mit einem feinen Vollkornbrot servieren.

Zubereitung ca. 5 Min.

