Sauerkrautsalat

Kategorie: Salate - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

1,0	Erdnüsse
Handvoll	
150 g	Sauerkraut
200 g	Möhren
1,0 EL	Öl
1,0 EL	Zitronensaft
3,0 EL	Sahne
1,0 TL	Ahornsirup
	Salz & Pfeffer
4,0	Petersilie
Stengel	

(Angaben für 4 Personen)



Sauerkraut schmeckt nicht nur warm, sondern auch kalt als Salat. Am besten schmeckt frisches Sauerkraut, das es in vielen Bioläden lose zu kaufen gibt. Gerade im Winter versorgt dieser Salat mit reichlich Vitaminen.

Zubereitung

Die Erdnusskerne aus der Hülse lösen und in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.
Das Sauerkraut mit dem Messer etwas zerkleinern und in eine Schüssel geben.
Die Möhren gründlich waschen und grob reiben. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Möhren darin ganz kurz anbraten und anschließend mit dem Zitronensaft und dem Sauerkraut in der Schüssel mischen.
Sahne und Ahornsirup zum Gemüse geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und unter den Salat heben. Direkt vor dem Servieren die Erdnusskerne über den Salat streuen.