

Erfrischender Sauerkrautsalat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Mildessa
Weinsauerkraut mit
Räucherspeck (425 ml)
je 1 orange und gelbe
Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
ca. 50 g Rucola
20 g Cashewkerne
10 g Pinienkerne

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
2-3 EL Hengstenberg
Balsamico Bianco
2 EL gehackte Kräuter (z.B.
Petersilie, Pimpinelle,
Zitronenmelisse, Kerbel)
Salz, Cayennepfeffer
Zucker



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

Kilojoule / Kilokalorien: 941 / 225

Eiweiß: 4,8 g, Fett: 17,1 g, Kohlenhydrate: 10,7 g

Zubereitung:

Schritt 1: Der Anfang

Paprika- und Chilischoten halbieren, putzen und waschen.

Paprikaschoten in grobe und Chilischoten in feine Würfel schneiden.

Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schritt 2: Nüsse rösten

Cashew- und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Schritt 3: Das Dressing anrichten

Öl, Essig und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dressing mit Sauerkraut, Paprika- und Chilischoten vermischen,

Schritt 4: Der letzte Schliff

Rucola vorsichtig dazugeben, mit den Kernen bestreuen und servieren.

Verwendete Produkte:

