



# Sauerkraut-Salat mit gratiniertem Ziegenkäse

## Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Mildessa Mildes Weinsauerkraut (850 ml)  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
4 EL Olivenöl  
200 g Zuckerschoten  
4 Stücke Ziegenkäse (Camembert, à 100 g)  
2-3 EL Hengstenberg Weißweinessig  
1-2 TL Honig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Sonnenblumenkerne



**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Garzeit:** ca. 5-10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

Kilojoule / Kilokalorien: 2181 / 524

Eiweiß: 27 g, Fett: 36,8 g, Kohlenhydrate: 16,4 g

## Zubereitung:

### Schritt 1: Der Anfang

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit Sauerkraut ca. 5 Minuten in 2 EL erhitztem Öl dünsten. Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden.

### Schritt 2: Ziegenkäse überbacken

Ziegenkäse in eine Gratinform legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 5-10 Minuten überbacken.

### Schritt 3: Das Dressing anrichten

Essig, restliches Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Sauerkrautmischung und Zuckerschoten vermischen und auf Teller anrichten.

### Schritt 4: Der letzte Schliff

Ziegenkäse darauf geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisches Landbrot.

Verwendete Produkte:

