

Sauerkrautsalat mit Apfel

Der Sauerkrautsalat mit Apfel ist ein gesundes Salat-Rezept. Eine vitaminreiche Salat-Beilage zu vielen Speisen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

300 g	Sauerkraut
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 TL	Honig (oder Ahornsirup)
2 Stk.	Äpfel
1 Prise	Kümmel

Zubereitung

- 1. Für den **Sauerkrautsalat mit Apfel** das Sauerkraut abtropfen lassen. Mit einem Messer etwas zerkleinern und in eine Schüssel geben.
- 2. Den frisch gepressten Zitronensaft mit Salz, Öl und Honig zu einem Dressing verrühren.
- 3. Die Äpfel schälen und klein raspeln, alle Zutaten vermengen und mit etwas ganzen Kümmel würzen.

Tipp

Zum Sauerkrautsalat mit Apfel, Karotten raspeln oder nach Belieben Speckwürfeln untermengen.