

Sauerkrautsalat mit Paprika

Zutaten für 2 Portionen

Für den Sauerkraut-Salat

- 450 g Sauerkraut, roh (selbst gemacht) - auspressen und abtropfen lassen*
- 150 g rote Paprika - entkernen und in dünne Streifen schneiden

** Falls Sie gekauftes Sauerkraut verwenden empfehlen wir, es über einem Sieb kurz abzuspülen, da es im Vergleich zum Selbstgemachten deutlich mehr Säure enthält.*

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Hafersahne
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Yaconsirup
- 1 Prise Kümmel, gemahlen
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Sauerkraut-Salat alle Zutaten in eine Schüssel geben, gleichmässig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 96 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/sauerkrautsalat.html>