



Sauerkraut-Haselnuss-Rohkostsalat

Zutaten

für 4 Personen

- 50g Haselnüsse
- 1 Frühlingszwiebel oder ein 1/3 Lauch
- 1 Apfel
- 1 Eßl Zitronensaft
- 250g rohes Sauerkraut
- 3 Tl Haselnussmus
- 2 El Gemüsebrühe
- 1 El Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 1/2-1 Tl gem. Koriander
- 5El neutrales Öl

Besonderes Zubehör

Gemüseraspel

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Zubereitungszeit

20 Minuten



Zubereitung

Haselnüsse nicht zu fein hacken und unter rühren bei mittlerer Hitze anrösten bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Apfel entkernen und raspeln mit Zitronensaft mischen.

Das Sauerkraut mit zwei Gabeln zerpfücken. Aus Haselnussmus, Gemüsebrühe, Öl, Essig und Gewürze eine Salatsauce herstellen. Das Sauerkraut, die Äpfel, die Frühlingszwiebeln und die angerösteten Nüsse mit der Salatsauce mischen.