

Vitale Küche: Sauerkraut-Salat mit Schafskäse, Apfel, Honig und gerösteten Kürbiskernen



[caption id="attachment_11895" align="aligncenter" width="850" caption="Sauerkrautsalat - eine vitale



Frühjahrskur..."]

[/caption]

"Fit in den Frühling" lautet das kulinarische Motto dieser Woche. Johannes hat dazu einen vitalen Tausenssassa 'Sauerkraut' verwendet.

Hier seine süß-saure Kombination von Sauerkraut, Apfel, Nüssen und Honig:

Zutaten

- Zutaten für 2-3 Personen
- 1 Dose Sauerkraut, am besten Filderkraut
- 1 größerer Apfel
- 1 rote Zwiebel

- 150 g Schafskäse gewürfelt
- 1/8 Liter Apfelsaft
- Hochwertiges Rapsöl
- etwas Honig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 3 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Das Sauerkraut kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Dann in ein passendes Gefäß leeren. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Ebenso den Schafskäse würfeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Jetzt die Apfelwürfel, Zwiebelstreifen sowie den Schafskäse zum Sauerkraut hinzufügen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Dann das Rapsöl sowie den Apfelsaft hinzufügen und alles zusammen gut vermengen. Bei Bedarf nochmals nachwürzen und die gerösteten Kürbiskerne dazu geben.

