

Guidohof

demeter



*Frisches
vom Biohof
direkt ins Haus*



Sauerkrautsalat Guidohof

Zutaten

- 500 gr Sauerkraut, weiß
- 2 Äpfel
- 2 Möhren
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 4 EL Öl
- Meersalz & Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- optional: 30 gr Sonnenblumenkerne
 200 gr Bergkäse

Zubereitung

- Das frische Sauerkraut kurz abspülen, dann grob hacken und in eine große Schüssel geben.
- Äpfel und Möhren waschen, anschließend raspeln, zum Kraut geben.
- Lauchzwiebel wachen, putzen und feine Ringe schneiden. Ebenfalls mit in die Schüssel geben.
- Alles mit dem Öl vermengen und etwas salzen und pfeffern. Salat etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Petersilie waschen, gut trocken schütteln und fein wiegen. Unter den Salat heben.
- Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne fett goldbraun rösten. Käse würfeln. Beides über den Salat geben und servieren.
- Dieser Salat passt zur Brotzeit und zum Grillabend.

**Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!
Eure Guidos**