

Rezept

Möhren-Sauerkraut-Rohkost

Ein Rezept von Möhren-Sauerkraut-Rohkost, am 10.06.2026

Zutaten

2 EL Erdnusskerne	5 frische Petersilienzweige
150 g frisches Sauerkraut	200 g Möhren
1 EL Nuss- oder Rapsöl	1 EL Zitronensaft
3 EL Sahne	1 TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Erdnusskerne grob hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen grob hacken. Sauerkraut grob zerschneiden und auflockern.

2. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Öl in der Pfanne erhitzen, die Möhren darin unter Rühren 1 Min. andünsten. Mit Zitronensaft vermischen.

3. Möhren mit Sauerkraut, Petersilie, Sahne und Ahornsirup vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Erdnusskernen bestreut servieren.