

Rezept

Sauerkrautrohkost mit Trauben

Ein Rezept von Sauerkrautrohkost mit Trauben, am 27.04.2024

Zutaten

250 g blaue Trauben	1 kleiner säuerlicher Apfel
400 g rohes frisches Sauerkraut	1 Wacholderbeere
2 TL Apfeldicksaft	1 EL Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer
gemahlener Koriander	2 EL Traubenkernöl
2 EL saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Halbieren und nach Belieben die Kerne herauslösen. Den Apfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein raspeln. Das Sauerkraut mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Die Wacholderbeere sehr fein hacken und mit dem Dicksaft und dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Koriander verrühren. Das Öl mit der sauren Sahne unterrühren. Die Trauben, die Apfelraspel und das Sauerkraut mit der Sauce mischen und abschmecken. Gleich servieren oder kurz durchziehen lassen.