

Rezept

Sauerkrautsalat mit Früchten

Ein Rezept von Sauerkrautsalat mit Früchten, am 09.06.2026

Zutaten

250 g mildes frisches Sauerkraut	200 g Möhren
1 Frühlingszwiebel	50 g Sahne
2 EL Honig	2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Rapsöl	1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop, Braeburn)
100 g frisches Ananasfruchtfleisch	1 Sternfrucht (Karambole)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Das Sauerkraut abtropfen lassen und grob hacken. Die Möhren putzen, schälen und mit der Gemüsereibe grob reiben. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Für das Dressing die Sahne mit Honig, 2 EL Zitronensaft und Öl verrühren. Das Dressing mit Sauerkraut, Möhren und Frühlingszwiebeln mischen und kurz durchziehen lassen.
3. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel schälen und mit der Gemüsereibe grob reiben. Die Ananas klein würfeln. Die Sternfrucht waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Ananas und Apfelraspel unter den Salat mischen und kurz ziehen lassen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft abschmecken, in Schälchen anrichten und mit der Sternfrucht garnieren.