



Sauerkrautsalat-Tropicana

Zutaten für 4 Portionen:

- ☐ 400 g STETTNER Sauerkraut, frisch oder pasteurisiert
- ☐ 2 kleine Zwiebeln
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 1 große Apfelsine
- ☐ 4 Scheiben Ananas aus der Dose
- ☐ 100 g fein gehackte Sultaninen
- ☐ 4 EL Ananassaft
- ☐ 2 Zitronen
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ Pfeffer aus der Mühle
- ☐ 1 EL gehackte Petersilie

Tipp:

Im Sommer ist Sauerkrautsalat immer willkommen. Ob mit Früchten, mit verschiedenem Gemüse oder mit Kartoffeln, mit Fleisch, mit Fisch oder Wurst und Käse – jede Mischung ist einen Versuch wert.

Als Vinaigrette oder Sauce sind Essig-Öl-Varianten ebenso geeignet, wie Crème-fraiche- oder Majonäsevarianten. Wichtig sind Kräuter in feiner Abstimmung mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen.

Hier ist Phantasie gefragt, die in Kombination mit einer Prise Mut immer neue Varianten von Sauerkrautsalaten entstehen lässt.

Zubereitung:

Sauerkraut klein schneiden, Zwiebeln abziehen und fein hacken. Karotten waschen und schälen. Beides in möglichst dünne Stifte schneiden. Apfelsine schälen und mit einem scharfen Messer Filets heraustrennen (die Haut der Apfelsine kann etwas bitter schmecken). Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Sämtliche Zutaten gut vermengen.

Die fein gehackten Sultaninen dazugeben und mit Ananassaft, dem Saft der Zitronen und Zucker würzen. Zum Schluss noch ein wenig Pfeffer aus der Mühle über den Salat geben und ihn ca. eine Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.