

## Sauerkrautsalat

Sauerkraut hat so viele positive Eigenschaften, dass es schade ist, wenn man es nur in den Wintermonaten in den Speiseplan aufnimmt. Dieser Salat liefert zu einem Grillfest wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Wenn frisches Sauerkraut verwendet wird, können die Milchsäurebakterien ihre wichtige Rolle bei der Verdauung und Darmgesundheit voll entfalten.

### Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g frisches Sauerkraut
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 2 große Äpfel
- ▶ 1 Dose Maiskörner
- ▶ 2 eingelegte Salzgurken
- ▶ 2 Paprikaschoten (rot und grün)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 EL Olivenöl



### Zubereitung:

- ▶ Das Sauerkraut in einer großen Schüssel mit zwei Gabeln lockern.
- ▶ Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Sofort zum Sauerkraut geben und unterheben, damit die Äpfel nicht braun werden.
- ▶ Die Möhren schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Die Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln.
- ▶ Die Gurke fein würfeln.
- ▶ Möhren, Paprika, Gurke und Maiskörner zum Sauerkraut geben.
- ▶ Öl mit Salz und Pfeffer anrühren. Den Salat mit der Marinade mischen.
- ▶ Kühl stellen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- ▶ Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.