



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 250 g Sauerkraut
- 2 Stk. Äpfel
- 1 Stk. Karotte
- 200 g Tofu
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Zucker
- 4 EL Öl

Mein persönlicher Tipp

Je nach Saison und Verfügbarkeit mit anderem Gemüse mischen, z.B. Stangensellerie, Gemüsefenchel etc. – auch einige Schinkenstreifen daruntergemischt schmecken fein.:

Elisabeth Streicher

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

Sauerkrautsalat mit Tofu

Zubereitung

Sauerkrautsalat

- Zutaten: 250 g Sauerkraut, 2 Äpfel, 1 Karotte, 200 g Tofu
- Äpfel in feine Spalten schneiden oder grob raspeln
- Karotte ebenfalls grob raspeln
- Tofu in kleine Würfel schneiden.
- Nun Sauerkraut mit vorbereiteten Äpfeln, Karotten und Tofu vermischen.

Marinade

- Zutaten: 4 EL Zitronensaft, Salz, etwas Zucker, 4 EL Öl
- Pikant marinieren.