

Wintersalat mit Sauerkraut, Feldsalat, Rauchmandeln und Zitronen-Meerrettich Dressing

Zutaten für 4 Personen

Für das Zitronen-Meerrettich Dressing:

5 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Ahornsirup (Alternativ: Honig)
1 TL Dijon-Senf
1 TL Sahne-Meerrettich
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Salatbasis:

150 g Feldsalat
200 g Sauerkraut, gut abgetropft
2 Stangen Staudensellerie, fein geschnitten
1 großer Apfel (z.B. Boskop oder Pink Lady), in dünne Spalten geschnitten
50 g getrocknete Cranberries
1 Bund Petersilie, fein geschnitten

Für das Topping:

50 g Rauchmandeln, grob gehackt
40 g gemischte Sprossen (z.B. Alfalfa, Radieschen oder Brokkoli)
100 g Schafsfeta, zerbröseln

Zubereitung:

1. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis das Dressing harmonisch schmeckt.
2. Feldsalat, Sauerkraut, Staudensellerie, Apfelspalten, Cranberries und Petersilie in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Das Dressing über den Salat geben und gut untermischen.
3. Den Salat auf Teller verteilen oder in einer großen Schüssel anrichten. Mit gehackten Rauchmandeln, Sprossen und zerbröseltem Schafsfeta garnieren.

Tipp und Serviervorschlag:

Der Salat passt hervorragend zu einem Stück Vollkornbrot oder kann als Beilage zu gegrilltem Fisch, Hähnchen oder mit Entenbrust-Schinken serviert werden. Für extra Frische können ein paar Granatapfelkerne hinzugefügt werden. Der Salat schmeckt auch nach 30 Minuten Ziehzeit noch besser!