

## Herbstlicher Sauerkrautsalat mit Birnen und Maronen

Sauerkraut schmeckt auch roh - vor allem wenn es mit süßer Birne und nussigen Maronen kombiniert wird. SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer macht daraus einen leichten herbstlichen Salat. Ein pikantes Dressing rundet den Genuss perfekt ab. Ob mit oder ohne Kassler, dieser etwas andere Salat schmeckt immer lecker!

**Portionen:** 4

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Koch:** Jörg Ilzhöfer

### Zutatenliste für das Dressing:

- 400 g Naturjoghurt (3,5 Prozent Fett)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL helle Sojasoße
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

### Zutatenliste für den Salat:

- 250 g mildes Sauerkraut (gut ausgedrückt)
- 250 g Birnen (ohne Kerngehäuse, in 1 cm große Würfel geschnitten)
- 200 g Maronen (vorgegart)
- 2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)

### Zubereitung:

Aus Joghurt, Olivenöl, weißem Balsamico-Essig, heller Sojasoße, Chilipulver, Salz und Pfeffer das Dressing herstellen. Gut verrühren!

Tipp: Nehmen Sie Joghurt mit mindestens 3,5 Prozent Fett! Denn Fett ist ein Geschmacksträger.

Das gut ausgepresste Sauerkraut unter das Dressing mischen.

Tipp: Das Sauerkraut nicht komplett in das Dressing geben! Zerpflücken Sie es etwas auseinander, dann verteilt sich die Flüssigkeit besser.

Die kleingeschnittenen die Birnenwürfel dazu geben, darunterheben und für 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Die Birnen sollten immer vollreif und süß sein!

Die weichen Maronen in kleine Stücke brechen oder schneiden, ebenfalls vorsichtig einarbeiten und nochmals 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Wer möchte, kann nun noch in Würfel geschnittenes Kassler zugeben.

Perfekt als kleine, herbstliche Salatbeilage geeignet. Zum Schluss noch mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen – lecker!