



## Wintersalat



4 Personen



15 minutes

### ZUTATEN

- 300 g Pellkartoffeln
- 200 g mildes Sauerkraut (roh)
- 300 g Rote Bete, z.B. vakuumiert, inkl. Saft
- 3 mittelgroße Salzgurken und etwas Gurkenwasser
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kidneybohnen

### DRESSING

- 5 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Dill nach Belieben

Dieser Wintersalat ist ein osteuropäischer Klassiker, der reich an Ballaststoffen und Antioxidantien ist und dank der fermentierten Inhaltsstoffe gut für das Mikrobiom. Gekochte, abgekühlte Kartoffeln bilden resistente Stärke und somit wertvolle Ballaststoffe, die einen positiven Einfluss auf die Darmflora haben.

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen, bis sie gar sind, abkühlen lassen und dann schälen. In der
2. Zwischenzeit die Rote Bete, das Sauerkraut, die Salzgurken und die Zwiebel klein
3. schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Kidneybohnen hinzufügen. Die
4. erkalteten Kartoffeln ebenfalls klein schneiden und zu den anderen Zutaten in die
5. Schüssel geben.
6. Ein Dressing aus Gurkenwasser, Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie und ggf. Dill herstellen.
7. Anschließend das Dressing über die Zutaten in der großen Schüssel geben und alles
8. gut vermischen. Der Saft der Roten Bete nach Belieben dazugeben. Dadurch bekommt
9. der Salat eine großartige Farbe.
10. Danach ruht der Salat für 2–3 Stunden im Kühlschrank. Vor dem Servieren gern noch
11. abschmecken und mit frischer Petersilie oder Dill garnieren.