



Sauerkrautsalat mit scharfen Bouletten



Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 40 g |
| Erdnusskerne, geröstet und gesalzen | 4 EL |
| Schweinehackfleisch | 600 g |
| Eier | 1 St. |
| Paniermehl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Chili, gemahlen | |
| Öl | 4 EL |
| Sauerkraut | 500 g |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Essig | 1 EL |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Erdnüsse grob hacken.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, der Hälfte der Petersilie, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Chili verkneten. Aus der Masse Bouletten formen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bouletten darin ca. 6 Min. anbraten. Herd ausschalten und Bouletten kurz ruhen lassen.
4. Sauerkraut in einem Sieb etwas abtropfen lassen. In einer Schüssel Joghurt mit 2 EL Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restlicher Petersilie verrühren. Mit abgetropftem Sauerkraut mischen und abschmecken. Sauerkrautsalat mit scharfen Bouletten auf Tellern verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 556 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 38 g |