



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