



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm

Rohe Möhrenspaghetti (Moodles) mit Sauerkraut

Mit entzündungshemmenden Carotinoiden und hohen Mengen an Vitamin A und Kalium, ist die Möhre eine richtige Nährstoffbombe – sie wirkt darmreinigend, harntreibend und entkrampfend. Rosinen sind ebenfalls kaliumreich. Sättigende, gute Fette und wertvolles Eiweiß liefert das knackige Erdnuss-Dressing.

ZUTATEN

für 2 Portionen:

400 g Möhren
200 g Sauerkraut
40 g Rosinen
30 g Erdnüsse
3 EL Apfelsaft
2 EL Öl
1 Stück Ingwer
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Möhren waschen, putzen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti hobeln. Sauerkraut abtropfen, Saft auffangen, zusammen mit den Rosinen mit den Möhrenspaghetti mischen.

Nüsse fein hacken. Mit Apfelsaft, Öl und etwa Sauerkrautsaft mischen. Ingwer schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sauerkraut-Moodles mischen.

Tipp: Wenn Sie Bundmöhren verwenden: Das Grün waschen, abzupfen, hacken und unterziehen –wertet würzig-nährstoffreich das Gericht auf.