

„Überlebensbrot“

mit Sauerkraut, Knoblauch und Schnittlauch

Zutaten:

1 Scheibe Vollkornbrot, am besten Kümmelbrot

Butter

1 EL frisches Sauerkraut, leicht ausgedrückt

1 Knoblauchzehe

Einige Tropfen Leinöl

1 EL Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, kleingeschnitten

Zubereitung:

Brotsscheibe mit Knoblauchscheibe abreiben (oder Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und später auf das gebutterte Brot legen), buttern, mit Sauerkraut belegen. Einige Tropfen Leinöl darüber geben, Schnittlauchröllchen oder Frühlingszwiebeln darauf verteilen (auch gehackte Petersilie schmeckt sehr gut).

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer etwas würzen.

Kommentar:

Auf diesem Brot ist wirklich alles, was man braucht – Vitamine, Ballaststoffe, „gute“ Fette und dann noch das Sauerkraut, das durch die enthaltenen Milchsäurebakterien die Darmflora aufbaut. Das Rezept stammt von der Gesundheitsberaterin Edit Nevermann