Rezept

Avocado-Sellerie-Salat

Ein Rezept von Avocado-Sellerie-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

4 Stangen	Staudensellerie
1	große Avocado
4 EL	Mandelblättchen
100 g	saure Sahne
	Salz
1/2 TL	rosenscharfes Paprikapulver
1 Bund	Rucola
1 EL	Zitronensaft
2 TL	Mandelmus (aus dem Bioladen)
1 EL	neutrales Öl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Selleriestangen waschen und das Grün und die unteren Enden abschneiden. Wenn sich dabei Fäden lösen, werden sie einfach abgezogen. Zartes Selleriegrün fein hacken, die Selleriestangen in feine Scheiben schneiden. Den Rucola von allen welken Blättern und groben Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2. Avocado der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen, den Kern entfernen. Die Avocado schälen und mundgerecht würfeln. Mit dem Zitronensaft mischen.

3. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie goldbraun sind. Auf einem Teller beiseitestellen. Das Mandelmus mit saurer Sahne und Öl gründlich verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4. Selleriescheiben, Selleriegrün, Rucola und Avocado unter die Sauce mischen, den Salat abschmecken. Die Mandelblättchen darüberstreuen. Sofort servieren.