Rezept

Salat mit Staudensellerie, Birne und Ziegengouda

Ein Rezept von Salat mit Staudensellerie, Birne und Ziegengouda, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** Staudensellerie-Herz (200 g)
- Salz
- **1 EL** Oliven- oder Rapsöl
- **1** mittelgroße Orange
- **3 EL** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- **1** nicht zu weiche Birne
- **50 g** Ziegengouda

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen, trocken schütteln, die zarten Stängel in 1/2 cm dünne Scheibchen schneiden, das Grün grob hacken. Den Sellerie mit Grün in eine Schüssel geben.

2. Den Zitronensaft, 1 knappen TL Salz, 1 gute Prise Pfeffer und das Öl in einer Schüssel verrühren. Die Birne waschen, nach Belieben schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften vierteln und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, halbieren und mit der Birne zum Sellerie geben. Alles mit dem Dressing vermischen und den Salat abschmecken.

4. Den Käse in dünne Stäbchen schneiden. Diese untermischen und den Salat servieren.