

Rezept

Selleriesalat mit frischer Ananas und Walnüssen

Ein Rezept von Selleriesalat mit frischer Ananas und Walnüssen, am 18.04.2024

Zutaten

1 Stück Knollensellerie (ca. 200 g)	2 EL Zitronensaft
100 g zarter Staudensellerie	1 kleiner säuerlicher rotschaliger Apfel (ca. 50 g)
1 EL Walnuskerne	1 EL Joghurt-Salatcreme
2-3 EL Milch (1,5 % Fett)	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	100 g frisches Ananasfruchtfleisch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Knollensellerie großzügig schälen und waschen. In möglichst kleine Würfel schneiden oder auf einer Küchenreibe grob raspeln. In eine Schüssel füllen und sofort mit 1 EL Zitronensaft vermischen.

2. Staudensellerie waschen, putzen und klein würfeln. Das zarte Selleriegrün trocken schütteln und beiseitelegen. Den Apfel waschen, trocken reiben und vierteln. Stiel und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel klein würfeln und mit den Staudenselleriewürfeln unter den Knollensellerie mischen.

3. Die Walnuskerne grob hacken. Die Joghurt-Salatcreme mit der Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit der Hälfte der Walnuskerne unter den Sellerie-Apfel-Mix rühren. Den Salat zum Durchziehen zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.

4. Vor dem Servieren das Ananasfleisch in kleine Würfel oder Stücke schneiden. Das Selleriegrün in feine Streifen schneiden. Beides unter den Salat heben. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit den übrigen Walnüssen bestreut servieren.