

Rezept

# Selleriesalat mit Walnusskernen

Ein Rezept von Selleriesalat mit Walnusskernen, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Knollensellerie (ca. 400 g)	<b>80 g</b> Walnusskerne
<b>150 g</b> Naturjoghurt (3,5 % Fett)	Salz
Pfeffer	<b>1/2 TL</b> Zimtpulver
<b>2 EL</b> Zitronen- oder Granatapfelsaft	<b>1 EL</b> Walnussöl
<b>200 g</b> Feigen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Den Knollensellerie waschen und im Ganzen im Schnellkochtopf (Stufe 2) in ca. 5 Min. (im normalen Kochtopf ca. 30 Min.) garen. Dann herausnehmen, kalt abschrecken, schälen und auf einer Reibe in schmale Streifen hobeln.
2. Die Walnusskerne hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Für das Dressing Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zimtpulver, Zitronen- oder Granatapfelsaft und Öl verrühren. Die Selleriestreifen unter das Dressing ziehen.
3. Feigen waschen, in schmale Spalten schneiden und mit den Nüssen unterziehen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell noch etwas Wasser unterrühren.