

## Rezept

# Stangenselleriesalat mit roten Zwiebeln

Ein Rezept von Stangenselleriesalat mit roten Zwiebeln, am 15.12.2025

## Zutaten

**1 Stauden** Stangensellerie

**1** Bio-Zitrone

Pfeffer

**3 EL** Pinienkerne

**1 TL** Fenchelsamen

**3-4** rote Zwiebeln

Salz

**6 EL** Olivenöl

**1 TL** Korianderkörner

**1 TL** Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Die Sellerieblätter von der Stauden zupfen, waschen und trocken tupfen, beiseitelegen und abdecken. Selleriestangen waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. (Einfacher geht das Zwiebelschneiden, wenn Sie die Zwiebeln vorher halbieren – dann sind es halt Streifen und keine Ringe.)
2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale hauchdünn abschälen und in ganz feine Streifen schneiden oder hacken. Den Zitronensaft auspressen und mit Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl verrühren. Die Selleriescheiben und die Zwiebeln jeweils getrennt mit der Hälfte der Sauce mischen, etwa 1 Std. marinieren lassen.
3. Dann das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Korianderkörner und Fenchelsamen sowie den Zucker einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Salzen, auf ein Brett geben, abkühlen lassen und zu Gewürzbröseln hacken.
4. Marinierten Sellerie und die Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sellerieblätter dazugeben und grob untermengen. Den Salat sofort anrichten und mit den Gewürzbröseln bestreuen.