Rezept

Staudensellerie mit Apfel

Ein Rezept von Staudensellerie mit Apfel, am 07.06.2025

Zutaten

- **½** Staude Staudensellerie
- **6** Walnusshälften
- **1 EL** Magerquark
- Salz
- **1 TL** Honig
- **1** säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- **50 g** Joghurt (1,5 % Fett)
- **1 EL** frisch gepresster Zitronensaft
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Selleriestangen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2. Die Walnüsse grob hacken. Den Staudensellerie mit den Apfelscheiben und den gehackten Nüssen in einer Schüssel miteinander vermengen.

3. Für das Dressing Joghurt, Magerquark und Zitronensaft in einem Schüsselchen miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Honig abschmecken.

4. Das Dressing zum Salat geben und beides gut miteinander vermischen. Den Salat auf zwei Schüsseln verteilen und genießen.