Apfel-Sellerie Salat

Der Apfel-Sellerie Salat ist ein frischer knackiger Wintersalat mit Joghurt, Sauerrahm Dressing. Perfekt als Vorspeise, Beilage oder ein gesunder Snack für zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

500 g	Knollensellerie
3 Stangen	Stangensellerie
2 Stk.	Äpfel
1 Handvoll	Walnüsse (klein gehackt)
4 EL	Apfelessig
3 EL	Olivenöl extra vergine
3 EL	Naturjoghurt
3 EL	Sauerrahm
2 EL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um einen **Apfel-Sellerie-Salat** zuzubereiten, den Knollensellerie schälen, in Scheiben schneiden und anschließend mit einem Hobel in feine Stifte schneiden. Den Stangensellerie in dünne Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Wer möchte, kann sie leicht mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

2. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett trocken anrösten, bis sie leicht duften. Anschließend grob hacken und abkühlen lassen.

3. Knollensellerie, Stangensellerie und Äpfel in einer großen Schüssel vermengen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und einige Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Den Sauerrahm, Naturjoghurt und frisch gepressten Zitronensaft unter den Salat

mischen und alles gut vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die gerösteten Nüsse unterheben oder darüberstreuen.

Tipp

Eine handvoll frisch gehackte Petersilie unter den Apfel-Sellerie Salat mischen.