



Rezeptidee der Woche

Herbst Woche 47 / 2021

Apfel- Staudensellerie Salat

1	Staudensellerie ca. 300g	
1	Apfel, säuerlich	
2	Medjuhl Datteln	
1 Handvoll	Walnüsse	
3 EL	Sojade Alternative zu Quark oder eine Kräuter- Frischcreme	
2 EL	Apfel Balsam oder eben Apfel Essig	
2 EL	Oliven-Zitronenöl oder Olivenöl und geriebene Zitronenschale	
	Salz & Pfeffer	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Den Staudensellerie unten am Strunk etwas wegschneiden und die Stengel waschen. Die Selleriestangen in dünne Streifen schneiden. Den Apfel ebenfalls waschen, vierteln und gleichfalls kleinschneiden.

Die Walnüsse knacken und zum Salat geben. Die Datteln halbieren und in Streifen schneiden.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Salz & Pfeffer, Essig & Öl würzen... und fertig ist er.

Tip: Ein idealer Salat, der nicht viel Arbeit macht.
Am Ende noch 30 Minuten durchziehen lassen.

