

Waldorfsalat mit Frischkäsecreme

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Knolle Sellerie
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Ahornsirup
- etwas Gemüsebrühe
- 50 g Walnüsse
- 2 Stangen (mit Blättern) Staudensellerie
- 2 Äpfel
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Zweige Liebstöckel
- Salz
- Pfeffer

Zitrusfrüchte waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sellerieknolle schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen. In eine Schüssel geben und etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Sellerie kräftig und länger kneten, damit er weicher wird und sich gut mit den Aromen verbindet.

Frischkäse in eine Schüssel geben und glattrühren. Etwas Olivenöl, das Walnussöl und jeweils 1 TL Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken, dann alles gut verrühren. Gegebenenfalls etwas Brühe hinzufügen, damit die Creme noch geschmeidiger wird. Die Selleriestreifen mit der Creme vermengen und etwas durchziehen lassen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die hellen, feinen Blätter des Staudensellerie abtrennen und beiseitestellen. Selleriestangen und Äpfel waschen und trocknen. Die Äpfel entkernen, die äußeren Fäden des Sellerie abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und vermengen. Mit Olivenöl, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Staudensellerieblätter, Petersilie und Liebstöckel waschen, trocknen und grob zupfen. Die Hälfte zur Apfel-Sellerie-Mischung geben, den Rest mit etwas Olivenöl und Zitronensaft vermengen und für die Garnitur beiseitestellen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 19.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen