

Sellerie-Salat mit Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen):

- 0,5 Knolle (mittelgroß) Sellerie
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- 2 (mit Sud) Schwarze Nüsse
- 12 halbierte Walnüsse
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Nussöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Portulak
- alternativ: Feldsalat
- 1 Bund Petersilie
- etwas frischer Meerrettich

Sellerie schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Nussöl, Apfel-Balsamessig und etwas Sud der Schwarzen Nüsse vermengen. Anstelle von Sud kann man auch etwas Ahornsirup oder Honig dazugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen, das Gemüse mit den Händen ordentlich durchkneten und etwas ziehen lassen.

Vollkornbrot würfeln und in Olivenöl knusprig rösten. Die Walnüsse mit Ahornsirup in eine Pfanne geben und karamellisieren, anschließend leicht salzen. Portulak säubern, die Schwarzen Nüsse in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, zupfen und klein hacken.

Den Salat auf Teller geben und mit den Walnüssen und Brotwürfeln bestreuen. Darauf 1 Häufchen Portulak und einige Scheiben Schwarze Nüsse setzen. Zum Schluss alles mit frisch geriebenem Meerrettich und Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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