



Waldorfsalat mit geräucherter Makrele

und Croûtons



ca. 25min



2 Personen

Dieser amerikanische Klassiker hat seinen Ruhm verdient. Im namensgebenden „Waldorf Astoria“-Hotel in New York wird er mit Apfel, Sellerie, Rosinen und etwas Zitronensaft serviert. Wir haben uns für eine weniger klassische Variante mit Gurke, Walnüssen, Senf, Estragon und geräucherter Makrele entschieden. Am besten ist, dass dieser Salat in weniger als einer halben Stunde auf dem Tisch steht, perfekt für einen Wochentag!

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stangensellerie
- 1 Minigurke
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 1 Vollkornbaguettebrötchen¹
- 10g Estragon
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 22.5g



1. Obst und Gemüse schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **äußereren Blätter des Romanasalats** ablösen und beiseitelegen, den **übrigen Salat** in dünne Streifen schneiden. Den **Sellerie** schräg in sehr feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die **Gurke** leicht schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Walnüsse anrösten

Die **1/2 der Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig rühren, damit die **Nüsse** nicht anbrennen. Auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Die **übrigen Walnüsse** beim nächsten Nachmittagstief snacken.



3. Croûtons zubereiten

Das **Brötchen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. In der Pfanne 1EL Olivenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Brotstücke** in das heiße Öl geben und gut umrühren, um das Öl gleichmäßig auf die **Brotstücke** zu verteilen. Die Hitze leicht reduzieren und die **Brotstücke** in ca. 5Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und die **Croûtons** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen.



4. Dressing vorbereiten

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und die **1/2 der Blätter** grob schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Dressing anrühren

Den **Senf** mit **1-2EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale**, dem **geschnittenen Estragon**, 1EL Mayonnaise und 1EL Olivenöl verrühren. Das **Dressing** mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Je nach Geschmack ggf. mehr **Zitronensaft** hinzufügen.



6. Salat fertigstellen

Die **Salatstreifen** mit den **Äpfeln**, dem **Sellerie**, den **Gurken**, den **Walnüssen** und dem **übrigen Estragon** vermengen. Das **Dressing** und die **1/2 der Croûtons** untermengen. Den **Salat** auf den **Salatblättern** anrichten. Die **Makrele** von Haut und ggf. Gräten befreien, in mundgerechte Stücke zupfen, mit den **übrigen Croûtons** auf dem **Salat** verteilen und servieren.