



<650kcal: Salat mit Sellerie & Ziegenkäse

fruchtig-fein mit Apfel und Rucola



ca. 35min



3-4 Personen

Ein schicker Salat für die kalten Monate geht nicht? Da sind wir aber anderer Meinung. Heute backst du würzigen Knollensellerie im Ofen, ziehst knackige Apfelscheiben durch ein feines Dressing und servierst beides auf einem frischen Rucolasalat. Damit es noch besser schmeckt und aussieht, gesellt sich ein milder Ziegenfrischkäse dazu, bevor du die Leckerei mit gehackten Walnusskernen garnierst. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 grüne Äpfel
- 75g Walnusskerne ¹⁵
- 200g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und kleine Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 12.6g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sellerie** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Sellerie rösten

Die **Gewürzmischung** mit 3EL Olivenöl, 1EL Essig, 2TL Honig und 2 kräftigen Prisen Salz verrühren. Den **Sellerie** mit dem **Würzöl** vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorheizenden Backofen ca. 25Min. rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Äpfel einlegen

4EL Essig mit 1 kräftigen Prise Salz und 2 Prisen Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** vermengen.



4. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** in einer kleinen Auflaufform im Backofen 3-5Min. rösten.



5. Salat fertigstellen

Die **Apfelscheiben** aus dem **Dressing** nehmen und beiseitestellen. Das **Dressing** mit 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz verrühren und mit dem **Rucola** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Walnüsse** grob hacken oder mit den Fingern in kleine Stücke brechen. Den **Sellerie** und die **Apfelscheiben** auf dem **Rucolasalat** anrichten, den **Ziegenfrischkäse** darüber verteilen und mit den **Walnüssen** garniert servieren.