



Sellerie-Apfel-Salat in Sardellendressing

mit knusprigen Croûtons und gekochtem Ei



ca. 30min



2 Personen

Frischer Sellerie und knackige Äpfel verschmelzen harmonisch mit dem intensiven und würzigen Aroma von Sardellen, während die Croûtons und die Walnüsse für den nötigen Biss sorgen. Das Ei rundet diesen Salat zu einem wahren Festmahl ab. Ideal sowohl für den Mittagstisch als auch für das Abendbrot, bietet dieses Rezept die perfekte Kombination aus Frische, Würze und Textur für jede Jahreszeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ²
- 25g Walnusskerne ⁶
- 1 Baguettebrötchen ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ⁵
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Fisch (3), Gluten (4), Senf (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 18.3g



1. Walnüsse anrösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.



3. Croûtons rösten

Das **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 6-8Min. im Ofen zu knusprigen **Croûtons** rösten. **Tipp:** Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



4. Fisch braten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** und die **½ des Fisches** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** auseinanderfällt.



5. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Fisch** in ein hohes Gefäß geben. Die **Zitrone** vierteln und ein **Viertel** in das Gefäß auspressen. ½TL Honig und ½TL Senf hinzugeben und zu einem glatten **Dressing** pürieren. 1½EL Olivenöl hinzugeben und zum Emulgieren pürieren. Abschmecken und ggf. mit Salz, Pfeffer oder mehr **Zitrone** würzen. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Zutaten schneiden

Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien und quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Äpfel**, den **Sellerie** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** mit den **Eiern** belegen und mit den **Walnüssen**, den **Croûtons** und dem **Schnittlauch** bestreut servieren.