



Rucolasalat mit Sellerie und Ziegenkäse

mit Walnüssen und eingelegtem Apfel



ca. 40min



2 Portionen

Ja, wir geben es zu, unser heutiges Stargemüse ist umstritten. Aber wer ihm eine Chance gibt, der soll heute sein selleriöses Aromawunder erleben: Wir schneiden die Knolle in Würfel und packen sie erst in einer leckere Gewürzmischung und dann in den Ofen. Auf dem Teller begegnen sie dann frischem Apfel, Rucola und cremigem Ziegenkäse. Klingt verrückt? Mag sein. Verrückt, aber glücklich!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 25g Walnusskerne ³
- 50g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 28.2g, Eiweiß 15.4g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Honig mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Würzöl** verrühren.



2. Sellerie rösten

Die **Selleriewürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit dem **Würzöl** vermengen, auf dem Blech ausbreiten und ca. 25Min. im Ofen rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Apfel einlegen

½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 2EL Essig auflösen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden, mit der Marinade vermengen und ziehen lassen.



4. Walnüsse rösten

Die **Walnusskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können leicht verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, dann grob hacken.



5. Anrichten & servieren

1EL Apfelmarinade, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Die **Selleriewürfel** und die **Apfelscheiben** auf dem **Rucola** anrichten, den **Ziegenkäse** löffelweise daraufgeben und den **Salat** mit den **Walnüssen** garniert servieren.



6. Croûtons für die Welt

Was passt besser zu einem knackigen Salat als warme, knusprige Croûtons? Uns fällt da wenig ein. Deshalb tun wir heute Gutes und retten ein paar alte Brötchen vor dem Härtetod: Einfach in Würfel schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen oder in der Pfanne ein paar Minuten anrösten. Und im Handumdrehen haben wir eine knusprige Ergänzung für unseren Salat!