



Rucolasalat mit Sellerie und Ziegenkäse

mit Walnüssen und eingelegtem Apfel



ca. 40min



4 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

- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 grüne Äpfel
- 50g Walnusskerne ³
- 100g Rucola
- 250g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße 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 559kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 27.6g, 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. 4EL Olivenöl, 2EL Essig und 2EL Honig mit der **Gewürzmischung** und ½TL Salz zu einem **Würzöl** verrühren.



4. Walnüsse rösten

Die **Walnusskerne** in einer mittelgroßen 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.



2. Sellerie rösten

Die **Selleriewürfel** auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen 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 und die Position der Bleche ggf. tauschen.



5. Anrichten & servieren

Die **Apfelmarinade**, 2EL Olivenöl und 1 kräftige 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.



3. Äpfel einlegen

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



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!