



Waldorfsalat mit geräucherter Makrele und Croûtons



ca. 25min



3-4 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!

- 1 Apfel
- 2 Packungen Romanasalat
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 Gurke
- 2 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 10g Estragon
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ⁴

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2EL Mayonnaise ³

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 28.1g



1. Obst und Gemüse schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **äußeren 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 herauskratzen und die **Gurke** leicht schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten, dabei regelmäßig rühren, damit die **Nüsse** nicht anbrennen. Auf einem Teller beiseitestellen.



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 **Crouçons** mit 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 2EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenschale** und dem **geschnittenen Estragon** verrühren und das **Dressing** mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



6. Salat fertigstellen

Die **Salatstreifen** mit den **Äpfeln**, dem **Sellerie**, den **Gurken**, den **Walnüssen** und dem **übrigen Estragon** mischen. 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.