



Die kleine
Mühle

Selleriesalat

Mit Apfel, Cashew- und Granatapfelkernen

20 Min.



- 4 EL Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt*, mit Mohnöl und Lavandinöl
- 500 g Knollensellerie
- Salz
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Holundersirup
- Pfeffer
- 2 Äpfel (mit roter Schale)
- 80 g Cashewkerne
- 2 EL fein gehackte Zitronenmelisse-Blättchen
- 4 EL Granatapfelkerne



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée BLUMIG beseelt, mit Mohnöl & Lavandinöl

Das blumige Öl-Cuvée ist eine feine Komposition aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Mohnöl und Lavandinöl. Die duftende Note vom Lavendel und ein Hauch nussig-herber Mohn entführen Sie in die blumige Küche des Südens. Perfekt zu Fisch, Fleisch und Süßspeisen.



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Sellerie schälen, mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Selleriestreifen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt* mit Zitronensaft, Orangensaft, und Holundersirup vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Selleriestreifen mit der Vinaigrette vermischen, alles abgedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Äpfel waschen, achteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Apfelachtel quer in feine Scheiben schneiden. Cashewkerne grob hacken. Apfelscheibchen und Cashewkerne zum Sellerie geben, alles gut vermischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriesalat mit fein gehackten Zitronenmelisse-Blättchen und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schön dazu: Knusprige Kartoffelplätzchen oder Kartoffel-Wedges aus dem Ofen.

Tausch-Tipp: Cashewkerne und Zitronenmelisse-Blättchen durch Haselnusskerne und Petersilie ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

355 kcal, 6,6 g Eiweiß, 23 g Fett, 25 g Kohlenhydrate (2 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft