

Selleriesalat mit Honignüssen

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

6 EL Baumnüsse

1 EL Baumnussöl

1 EL flüssiger Honig

Salz

500 g Knollensellerie

3 EL Apfelessig

4 EL griechisches Joghurt

2 EL Mayonnaise

Pfeffer

Backofen auf 160 °C vorheizen. Nüsse grob hacken. Mit Öl, Honig und wenig Salz mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. In der Ofenmitte ca. 10 Minuten rösten. Auskühlen lassen. Inzwischen Sellerie an einer Raffel, zum Beispiel der Röstiraffel, reiben. Mit Essig mischen. Joghurt mit Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce zum Sellerie geben und alles gut mischen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nüsse darüberstreuen. Dazu passen Bratwürste oder Käse und Gschwellti.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 10 Minuten ziehen lassen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 22 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,

1100 kJ/260 kcal

FOTO: ANDREAS THUMM

