



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Waldorfsalat

Zubereitungszeit: 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 100 kcal

Zutaten

800 g geschälten Sellerie

200 g säuerliche Äpfel - gewaschen mit Schale

70 g gehackte Walnüsse

1 unbehandelte Zitrone

150 g Joghurt oder halbfett Quark

Apfelessig

2 Esslöffel Walnuss- oder Olivenöl

Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Prise Zucker und wer mag noch ein wenig Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Den Sellerie, wo es geht, mit dem Sparschäler dünn abschälen und den Rest mit einem kleinen Rüstmesser. Den Sellerie in feine Späne oder Stifte hobeln.
2. Mit Salz, Zucker, Cayenne und dem Saft einer Zitrone einmal gründlich durchkneten, um den Salat etwas mürber zu machen.
3. Nun die Äpfel dazu hobeln. Du kannst sie aus optischen Gründen schälen, musst es aber nicht unbedingt.
4. Mit Joghurt, Apfelessig, Öl und den Gewürzen fertig abschmecken und als Letztes die gehackten Walnüsse unterheben und einen Teil darüberstreuen.
5. Den Salat anrichten oder in einem sauberen Glas möglichst dicht nach unten gedrückt (ohne Sauerstoffkontakt) für 3 bis 5 Tage im Kühlschrank bei maximal + 2 °C aufbewahren.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Du kannst andere Nüsse verwenden oder die Nüsse vorher rösten. Falls es in Deine Ernährungsziele passt, kannst Du auch ein wenig Mayonnaise ins Dressing geben. Lecker lässt sich Dein Waldorfsalat auch mit Dörrobst, z. B. Äpfeln oder Cranberrys ergänzen. Kurz vor dem Servieren kannst Du den Salat auch noch mit gehackten Schnittsellerie oder Petersilie bestreuen.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir gerne, wie es Dir gelungen ist oder wenn Du noch Fragen zum Rezept hast.

Liebe Grüße

Felix