



Sellerie-Apfel-Tatar mit Räuchertofu

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	0.25 St.
Äpfel, rot	2 St.
Räuchertofu	175 g
Dill, frisch	25 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Sojaghurt	5 EL
Meerrettich	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Räuchertofu fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, 4 kleine Zweige zur Deko beiseitelegen und Rest fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel, Sellerie, Äpfel, Räuchertofu, gehackten Dill, Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer zweiten Schüssel Sojaghurt, Meerrettich und Zitronenschale vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sellerie-Apfel-Tatar auf Gläser verteilen und mit Meerrettich-Creme und Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten schmeckts am nächsten Tag frisch aus dem Kühlschrank!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	166 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g