



Waldorf-Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Knollensellerie	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Mayonnaise	4 EL
Joghurt, natur	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Walnusskerne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Sellerie halbieren, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln. Im kochenden Wasser für ca. 2 Min. blanchieren. In einer Schüssel mit Eiswasser Selleriestifte abschrecken und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Stifte hobeln.

2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, 2 EL Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Sellerie, Äpfel und Zwiebeln untermischen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun rösten. Nüsse leicht salzen und beiseitestellen. Waldorf-Salat auf Tellern anrichten und mit Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	395 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g