

Daimler BKK

Rezepttipp

Staudensellerie-Frischkost mit Birne

ZUTATEN

Salatsauce

150 g Joghurt

2 Esslöffel Rapsöl

3 Esslöffel Zitronensaft

1–2 Teelöffel Dijonsenf

Salat

300 g Staudensellerie

2 essreife Birnen

gehackte Wal-/Haselnüsse

gehackte Minzblätter



ZUBEREITUNG

Die Zutaten der Salatsoße miteinander verrühren und mit etwas Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Staudensellerie putzen und in feine Ringe schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Beides mit der Salatsoße vermengen.

Nach der Zubereitung eine Weile ziehen lassen und mehrmals vermengen.

Nach Geschmack mit gehackten Wal-/Haselnüssen und/oder gehackten Minzeblättern bestreuen.

Dieser Herbstsalat ist beispielhaft für Rezepte mit wenigen, aber aromatischen Zutaten.

Die feine Säure von Joghurt und Zitrone, kombiniert mit der speziellen Schärfe des Dijonsenfes, verbunden mit der feinen Süße der Birne, der erfrischenden Note des Staudensellerie und abgerundet mit den Aromen von Walnuss oder Minze.

Ihre **Daimler BKK** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com

Webcode 1874

Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de