



Rezepte > Mittagessen

Birnen-Sellerie-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Stangensellerie	0.5 St.
Birnen	2 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Walnusskerne	6 EL
Mayonnaise	4 EL
saure Sahne	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	1 TL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder

1. Stangensellerie waschen und leicht schräg in feine Scheiben schneiden. Birnen schälen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. In einer Schüssel Mayonnaise mit saurer Sahne, Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Dressing vermengen und Birnen-Sellerie-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g