



Walnuss-Käse-Salat mit Äpfeln

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	5 EL
Stangensellerie	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Emmentaler am Stück	450 g
Öl	3 EL
Apfelsaft	2 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne

1. In einer Pfanne Walnusskerne bei mittlerer ca. 4 Min. fettfrei anrösten.
2. Stangensellerie waschen, Strunk entfernen, einzelne Stäbe abtrennen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Käse würfeln.
3. In einer Schüssel Käse mit Äpfeln, Petersilie, Sellerie und Walnüssen vermengen. Öl, Apfelsaft und Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Gericht lässt sich auch sehr gut mit Harzer Rolle zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	742 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	45 g