



WALDORF SALAT 3.0

Zutaten:

1/2	Stangensellerie
1	großer säuerlicher Apfel
75g	Walnusskerne
50g	Weintrauben
1/2	Bund Schnittlauch

Dressing:

2-3 EL	Mayonnaise (siehe Rezept-video Fenchel)
2-3 EL	Joghurt
1-2 EL	Zitronensaft
5	Zweige Petersilie Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Walnüsse in Wasser ungefähr 4 Stunden einweichen.
Den Sellerie putzen und schräg in größere Ringe schneiden. Den Apfel halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Trauben ebenfalls einmal halbieren. Für das Dressing die feingehackte Petersilie mit der Mayonnaise, dem Joghurt und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
Den Salat erst kurz vor dem Essen anrichten. Die Walnüsse abgießen und den Schnittlauch feinschneiden. Sellerie, Apfelscheiben, Weintrauben und Walnüsse auf einen Teller drapieren. Das Dressing darüber träufeln und mit dem Schnittlauch alles dekorieren.

Tipps:

- Durch das Einweichen der Walnüsse werden einige Bitterstoffe herausgezogen und sie schmecken sanfter.
- Dadurch dass der Waldorf Salat nicht komplett durchgemischt wird, schmeckt nicht jeder Bissen gleich und es macht ihn interessanter.
- Der Salat sollte allerdings à la minute angerichtet werden, da ansonsten der Apfel oxidiert, das Salz Wasser rausziehen kann und alles insgesamt nicht mehr so knackig frisch schmeckt.

Abwandlungen:

- Anstatt von Apfel und Weintrauben kann man auch eine Cantaloupe-Melone, Pfirsiche und etwas Limettenschale verwenden.
- Anstelle von Walnüssen könnte man auch geschälte Hanfsamen nehmen.
- Wer mag kann statt Petersilie und Schnittlauch, frischen Liebstöckel oder Zitronenmelisse dazugeben.
- Außerdem kann man noch etwas frischen Salat wie Rucola dazutun und etwas süßen Senf unter das Dressing mischen.