

Gurken-Stangensellerie Salat

Anzahl Personen: 4 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
200 g	Gurken	längs halbieren, hobeln
80 g	Stangensellerie	in Streifen schneiden
70 g	Blumenkohl	in ganz kleine Röschen teilen
70 g	Äpfel	in Würfeli schneiden
20 g	Ananas getrocknet	einweichen , in kl. Würfeli schneiden
Sauce		
0.5 KL	Curry mild	
4 EL	Ananaseinweichwasser	
10 g	Ananas getrocknet	einweichen
1 EL	Zitronensaft	
3 EL	Rapsöl	
1 KL	Mandelmus	
	Blumenkohl, grobe Teile	
	Zitronenmelisse	
wenig	Kräutersalz	
20 g	Haselnüsse	grob hacken

Anleitung

1. Die Saucezutaten im Cutter oder Mixer pürieren und abschmecken.
2. Stangenselleriestreifen, Blumenkohlröschen, Apfelwürfeli und Ananaswürfeli mit der Sauce mischen.
3. Kurz vor dem Essen die Gurken hobeln, untermischen und den Salat mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

