

Avocado mit Trauben-Sellerie-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Staudensellerie
- » 150g blaue Weintrauben
- » 100g Apfel/Äpfel
- » 2 EL Walnüsse
- » 125g Crème fraîche
- » 1 TL Zucker
- » 2 EL Zitronensaft
- » 2 Avocado(s)
- » 4 Orangenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Sellerie putzen, waschen, etwas Selleriegrün beiseite legen. Stangen in dünne, schräge Scheiben schneiden. Trauben waschen, halbieren bzw. vierteln und entkernen. Apfel waschen, achteln, entkernen und in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken.

2. Sellerie, Trauben, Apfel und die Hälfte Nüsse mischen. Crème fraîche glatt rühren, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

3. Avocados halbieren. Steine entfernen. Avocados mit dem Selleriesalat füllen. Crème fraîche darüber verteilen, mit übrigen Nüssen bestreuen. Mit Selleriegrün und Orange garnieren.

Nährwerte: 380kcal/E4g/F33g/KH15g pro Portion

angelegt am: 20.04.2004

Rezept-Nr: 1042

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke