

Scharfer Sellerie-Salat mit Granatapfelkernen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. ⌚

Je Portion: 1103 kJ, 263 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 20 g Fett, 75 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: € €

vegan

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst den Sellerie schälen und in feine Scheiben schneiden oder fein hobeln. Die Schalotten schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem Sellerie in eine große Schale geben. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl vermischen und den Sellerie darin mindestens zehn Minuten lang marinieren lassen. Das bewirkt, dass der Sellerie weicher wird.

Step 2:

Den Granatapfel halbieren und mit einem Löffel auf die Schale klopfen, bis die Kerne herausfallen.

Step 3:

Die Kürbiskerne solange in in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie knusprig sind.

Step 4:

Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Step 5:

Nun kannst du alle anderen Zutaten mit unter den Sellerie mischen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Zutaten

Menge

1 Knolle	Sellerie
2 EL	heller Balsamico
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl
2	Schalotten
1	Granatapfel
100 g	Kürbiskerne
1	rote Chilischote
5 Stiele	Basilikum