

# Wintersalat mit Sellerie

Dauer: Schnell    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte Vorspeisen und Salate Vegetarisch    Saison: Herbst Winter

Für: 4 Personen



## Zutaten

1	Karotte
1 STUECK	Sellerie
1	Apfel
	etwas Zitronensaft
100 G	Grünkohl
100 G	Eisbergsalat
100 G	Radicchio
80 G	Käse nach Belieben
50 G	Walnüsse

**Verfasst von:** Salzburg schmeckt

## Zubereitung

1. Karotten und Sellerie schälen und raspeln.
2. Apfel entkernen und mit Schale würfelig schneiden und mit Zitronensaft vermengen.  

Der Zitronensaft verhindert, dass der Apfel oxidiert und braun anläuft.
3. Grünkohl, Eisbergsalat und Radicchio in dünne Streifen schneiden.
4. Beliebigen Käse in Würfel schneiden und alle Zutaten in ein Glas schichten.
5. Für das Dressing Joghurt mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer abrühren.
6. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing abmischen bzw. im Glas mit Deckel durchschütteln

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Nährstoffrelation auszugleichen passt gut ein Stück Brot oder Weckerl dazu. Als Dessert kann frisches Obst oder ein Joghurt serviert werden!

Den Salat kann man wunderbar im Glas vorbereiten und dann mit einem Deckel verschlossen als Mahlzeit in Büro oder Schule mitnehmen.

