

KW 7 2024

## Sellerie Salat mit Gemüsechips



### Zutaten für die Gemüsechips:

(Für ca. 2 Portionen)

1 mittelgroße Zucchini, 2 Karotten, 2 mittelgroße Kartoffeln, 2 Pastinaken oder Petersilienwurzeln, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Schuss Olivenöl, Salz, Paprikapulver

### Zutaten für den Sellerie Salat:

1 Knolle Sellerie, 1 Apfel, 4 TL Essig Essenz, Saft ½ Zitrone, 3 EL Honig, ca. 75 ml Gemüsesuppe, 8 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 2 EL frisch gehackte Petersilie

### Zubereitung Gemüsechips:

Den Ofen auf ca. 130 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse putzen, die Karotten mit dem Sparschäler abziehen, die Pastinaken, Kartoffeln, Kohlrabi und Zucchini mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Gemüsestreifen und Scheiben in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Paprikapulver würzen und gut vermischen. 2 Backbleche mit Papier belegen, die Gemüsechips darauf verteilen und im Ofen für 1 Stunde bei 130-140 Grad Umluft knusprig backen.

### Zubereitung Salat:

Den Sellerie mit einem Messer grob schälen, anschließend mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Den Apfel schälen und ebenso mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Die Sellerie- und Apfelstreifen in eine große Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und schaumig aufmixen. Die Apfel- und die Selleriestreifen mit dem Dressing bedecken und für ca. 30-40 Minuten ziehen lassen. Den Salat anrichten, mit frisch gehackter Petersilie garnieren und mit den warmen Gemüsechips aus dem Ofen servieren. Für die Gemüsechips eignet sich je nach Saison verschiedenes Gemüse, zum Beispiel rote Rüben, auch Sellerie, Süßkartoffeln, Rettich oder je nach Geschmack auch Kohl.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**