

Oktober- Sellerie-Endiviensalat

4-6 Pers.

Zutaten

Zubereitung

1 kl. Kopf glatte Endivie

Waschen und in dünne Streifen schneiden

1/2 kl Knolle Sellerie

schälen und fein schneiden/hobeln

1 Bund Petersilie

Waschen, Hacken/Schneiden

Dressing:

5 EL Kürbiskernöl

Verrühren, abschmecken

2-3 EL Apfelessig

Evtl. Prise Zucker

Salz

Ca. 200g gehackte

Erdnüsse

darüber geben

Tipp:

- Dazu passen auch noch frische Trauben (pro Person 1 kl. Hand voll) und/oder Datteln (pro Person 2 Stück).. oder 1 mit Schale geraspelter Apfel
- Reich an omega-3 Fettsäuren, Eisen, Kalzium, Folsäure
- Falls der Endivienkopf zu groß ist, kann der Rest gut am nächsten Tag mit Stampfkartoffeln und etwas Speck oder ein paar getrockneten Tomaten vermischt werden (nennt man hier: **Spieß**), das ist auch mit dem Rest vom Salat + Dressing lecker wegen der Säure hmmm... und sieht dann sehr interessant aus ;-)), dann würde ich evtl. Die Erdnüsse weglassen und statt dessen ein Spiegelei dazu servieren.