

KORIANDER-APFEL-SALAT MIT MINZE

Eine traumhafte Kombination!

Manchmal, wenn ich am Nachmittag Hunger habe, esse ich einen Apfel und nasche dabei zu jedem Bissen ein paar Korianderblätter. Die Kombination von Apfel und Koriander schmeckt unglaublich lecker! Das beweist auch dieses Rezept mit nur wenigen weiteren Zutaten. Dieser Salat ergibt ein leichtes, erfrischendes Mittag- oder Abendessen. Die Granny-Smith-Äpfel sorgen für eine leicht süß-säuerliche Komponente, die Selleriestangen für den notwendigen Crunch. Das Dressing ist simpel, aber perfekt, um die einzelnen Zutaten in ihrem Eigengeschmack voll zur Geltung zu bringen. Hinzu kommt die Schnittweise in feinen Streifen, die sich zwar nicht auf den Geschmack auswirkt, aber optisch einen besonderen Touch gibt. Nichts wie ran an den erfrischenden Traum in Grün!

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

1 GROSSE ODER 2 KLEINERE PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

2 Granny-Smith-Äpfel
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
4 Stangen Sellerie
1 Avocado

1 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1-1½ EL Agaven- oder Ahornsirup

Himalaja- oder Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle

Die Äpfel von allen vier Seiten in 3–4 mm dicke Scheiben und diese wiederum in 3–4 mm breite Streifen schneiden; in eine Schüssel geben. Die Selleriestangen ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden, Koriander und Minze fein hacken und alles zu den Äpfeln geben. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in der Schale in einem rautenförmigen Muster einschneiden. Mit einem Löffel aus der Schale heben und zu den übrigen Salatzutaten geben.

Limettensaft, Olivenöl, Balsamico und Agaven- oder Ahornsirup über den Salat träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles einmal gut, aber sorgfältig mischen. Entweder sofort genießen oder noch für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank geben – dann ist der Salat doppelt erfrischend.

TIPPS

- Über Nacht luftdicht verpackt im Kühlschrank gelagert, eignet sich der Salat auch super zum Mitnehmen am nächsten Tag.
- Anstelle von Granny Smith eignen sich auch andere Apfelsorten, Birnen oder eine Kombination von Apfel und Birne.
- Wer keine Zeit hat, die Äpfel und die Selleriestangen in feine Streifen zu schneiden, kann diese auch klein würfeln.

