

Waldorfsalat mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

150 g Vollmilch-Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Zucker
100 g Schlagsahne
50 g Pistazien
500 g Knollensellerie
2 säuerliche Äpfel
1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)
4 Salatblätter (z. B. Römersalat)



Zubereitung:

1. Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Sahne halbsteif schlagen und unterheben, eventuell nochmal abschmecken.
2. Pistazien grob hacken. Sellerie schälen und waschen. Äpfel waschen und entkernen. Sellerie und Äpfel grob raspeln. Alles mit der Soße mischen und kurz ziehen lassen. Blaubeeren abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.
3. Salatblätter waschen, trocken tupfen und mit dem Salat in 4 Gläser schichten. Dazu eventuell selbst gemachte Strudelteigschleifen oder Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 284,5 kcal / 1195 kJ
Fett: 18,5 g
Kohlenhydrate: 22,4 g
Eiweiß: 5.9 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

