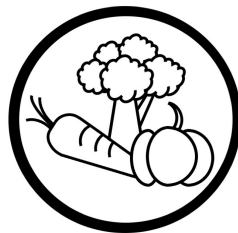


Sellerie Grapefruit Salat mit Spargel



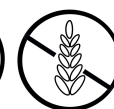
4 Portionen



Vorbereitung
15 Minuten



Vegi



Gluten
frei



*Laktose
frei



Vegan

- 1 Stangensellerie
- 2 Grapefruits

Sellerie waschen und in ca. 5mm dicke Stücke schneiden. Grapefruit filtieren und in Würfel schneiden. Den Saft, der beim Filetieren entsteht, beiseitestellen.

- 10 weisse dünne Spargel
- 10 grüne dünne Spargel
- 150g Cashewnüsse
- 2EL Sesamsamen

Die Spargeln rüsten und in 3cm Stücke schneiden. In einer Bratpfanne mit wenig Öl die Spargel zusammen mit den Cashewnüssen und dem Sesam anschwitzen.

- 1 Zitrone (Saft davon)
- 4EL Olivenöl
- 1TL Senf grobkörnig
- Salz und Pfeffer

Das Gemüse kalt stellen. In einer kleinen Schüssel den Grapefruitsaft mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und dem Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaltes oder auch lauwarmes Gemüse zusammen mit den Grapefruitwürfeln und der Salatsauce anrichten.

