

Klassischer Farmersalat



Zubereitung



Wartezeit



Gesamtzeit



Mathe-Genies aufgepasst: Möhren + Sellerie + Apfel = ? Gaaanz richtig: cremiger Farmersalat! Ein echter Klassiker unter den Brotzeitbeilagen und ganz einfach nachgezaubert. Schluss mit dem Plastikbottich aus dem Kühlregal!

Tom, Foodstyling

Zutaten

4 Portionen

200 g Möhren

150 g Knollensellerie

100 g Weißkohl

1 Apfel, süß

0,5 Bio-Zitrone

50 g Sahne, 30 % Fett

4 EL Mayonnaise

80 g Joghurt, 3,5 % Fett

Salz

Pfeffer

Du brauchst:

Schneidebrett | Messer | Sparschäler | Reibe |
Schüssel | Schneebesen | Kühlschrank

152 kcal
Energie

3 g
Eiweiß

10 g
Fett

13 g
Kohlenhydrate

Zubereitung

1 / 2

Möhren schälen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Weißkohl waschen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.



200 g Möhren | 150 g Knollensellerie | 100 g Weißkohl | 1 Apfel, süß



Schneidebrett | Messer | Sparschäler | Reibe

2 / 2

Für die Sauce Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sahne in einer Schüssel mit Zitronensaft, Mayonnaise und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren, Sellerie, Weißkohl und Apfel mit der Sauce vermengen und ca. 4 Stunden kalt stellen.



0.5 Bio-Zitronen | 50 g Sahne, 30 % Fett | 4 EL Mayonnaise | 80 g Joghurt, 3,5 % Fett | Salz | Pfeffer



Schüssel | Schneebesen | Kühlschrank

„Frische Kräuter am Start? Dann könnt ihr den Salat gerne mit gehackter Petersilie verfeinern.“



Tom, Foodstyling

LUST AUF WEITERE FEINKOSTSALATE?

