



Sellerie - Mango - Salat mit Walnüssen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fruchtig, leicht, passt zu Vielem.

Zutaten

- 200 g Knollensellerie, in feinen Streifen
- 150 g Staudensellerie, in feinen Streifen
- 1 kleine Mango, in 1/2 cm dicken Streifen
- 30 g Walnusskerne, grob gehackt
- 1 El Zitronensaft, etwas Abrieb
- 1 El Orangensaft
- 3 El Bio Joghurt
- 3 El geschlagene Sahne
- 1 Prise Salz, Zucker nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Knollen - und Staudenselleriestreifen mit 1 Prise Salz, Zucker, Zitronensaft und Abrieb etwas durchkneten und mit den gehackten Walnüsse vermengen.

Schritt2

Die Mango Streifen unterheben und mit Joghurt und geschlagener Sahne anmachen, ev. mit etwas Pfeffer nachschmecken.

Rezeptart: Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sellerie-mango-salat-mit-walnuessen/>