

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Sellerie-Birnen-Salat

(ca. 20 Probierportionen à 40 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
400 g	Knollensellerie	○ waschen, schälen und in ca. 5 cm große Stifte schneiden
½ TL	Jodsalz mit Fluorid	○ Stifte in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und kurz in Eiswasser abschrecken
4 EL 1 TL 3 EL Prise Prise	Zitronensaft Honig Rapsöl Jodsalz Pfeffer	○ alles verrühren ○ Sellerie zugeben, vorsichtig durchrühren und marinieren lassen
100 g	Chicorée	○ waschen und putzen ○ ein paar schöne Blätter zur Seite legen ○ restlichen Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Sellerie vermengen
4-5 Stängel	Petersilie oder andere Kräuter	○ waschen, zupfen und ggfs. klein schneiden
80 g	Pumpnickel	○ in kleine Stücke brechen
1 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen, Pumpnickel darin knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
2	Birnen, reif	○ waschen und in dünne Scheiben hobeln ○ wenn das Kerngehäuse sichtbar wird, dieses mit einem Teelöffel entfernen und Birnen zu Ende hobeln ○ Birnenscheiben mit Gemüse-Mischung, Pumpnickel, Kräutern und den restlichen Salatblättern anrichten
5 Scheiben	Vollkornbrot	○ als Beilage zum Salat reichen

## Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Knollensellerie:** Je nach Saison Karotten, Rettich oder Kürbis verwenden.
- **Statt Chicorée:** Je nach Saison Chinakohl, Kopfsalat oder Radicchio verarbeiten.
- **Statt Birnen:** Je nach Saison Erdbeeren oder Pflaumen nutzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.

