



**Sellerie aus der Salzkruste mit Salat nach
Waldorf-Art und Senfkaviar**
von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Sellerie

2 große Knollensellerie
500 g Meersalz
235 g Mehl
200 ml Wasser
Thymian

Senfkaviar

100 g weiß/gelbe und schwarze Senfkörner, ganz
3 Lorbeerblätter
150 ml Apfelessig
2 EL Ahornsirup
50 ml Wasser
Salz

Waldorf-Salat

2 Stangen Staudensellerie
2 Äpfel, Granny Smith
1 rote Zwiebel
80 g Walnüsse, gehackt und geröstet
Petersilie, gehackt
4 EL vegane Mayonnaise
4 EL veganer Joghurt
2 EL heller Balsamico
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer



Zubereitung (45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Senfkaviar Senfkörner mehrfach spülen und in gesalzenem Wasser mit Lorbeerblättern circa 15 Minuten kochen. Anschließend Wasser abgießen und Lorbeerblätter entfernen. Gekochte Senfkörner in Apfelessig, Ahornsirup und Wasser einlegen, salzen und mindestens eine Stunde ziehen lassen, besser über Nacht.

Mehl, Salz und gehackten Thymian in einer Schüssel mischen. Nach und nach Wasser zugeben und zu einem festen, formbaren Teig kneten. Sellerie gut abbürsten, Wurzelansätze entfernen, aber Schale dranlassen. Jeweils in ein Stück Teig einhüllen und rundum gut verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 90-120 Minuten Backen.

Für den Waldorf-Salat Zwiebel und Apfel in feine Scheiben hobeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden und mit Walnüssen und Petersilie zu Zwiebel und Apfel in eine Schüssel geben. Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Balsamico und Zitronensaft, -abrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über Salat geben.

Beim Sellerie nach dem Backen die Salzkruste entfernen. Dann Sellerie halbieren, auf Teller geben, den Waldorf-Salat daneben platzieren. Den Sellerie mit einem Löffel Senfkaviar und Sellerieblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

471,5 kcal – 31,5 g Fett – 15 g Eiweiß – 29,5 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan.