

Valentin 2010 zur Katz' – die Rezepte

Stehpiepelsalat mit Äpfeln un Köppernickel

Selleriesalat mit Äpfeln und Fenchel

1 Knolle Sellerie,
2 Äpfel,
1 Zwiebel,
1 Teel. Fenchelkörner,
etwas frisches Kraut vom Knollenfenchel,
Salz, Zucker, Pfeffer, Essig, Öl, Zitronensaft

Sellerie putzen, kleinschneiden, in leichtem Salzwasser kurz kochen. Der Sellerie darf noch bissfest sein, ein Teelöffel gekörnte Hühnerbrühe im Kochwasser schadet nichts. Vorher kleinschneiden hat den Vorteil, dass die Kochdauer geringer ist und alle Teile gleichmäßig weich oder fest sind.

Den abgetropften Sellerie mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Essig und Öl anmachen. Nun die Äpfel schälen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden und dazu geben. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Fenchelkörner in einem Mörser leicht anstoßen oder mit dem Messer grob zerkleinern und über den Salat streuen. (guter Fencheltee enthält neben unverwertbaren Stengeln auch meist ein paar Körner in jedem Teebeutel) Zum Garnieren etwas frisches Grün vom Knollenfenchel kleingeschnitten drüber streuen. Warm oder kalt servieren.

Selleriesalat gilt in Thüringen als das Stehgemüse für Männer, das auf keiner Feier fehlen darf. Der Fenchel erhöht die Empfindsamkeit an bestimmten Stellen, auch bei Frauen.

