

Waldorfsalat



vegetarisch

diabetistauglich

Waldorfsalat ist ein ein Klassiker unter den Salaten.

Ein amerikanisches Original

Das Originalrezept stammt aus den USA, wo es im 19. Jahrhundert in einem Hotel namens Waldorf kreiert wurde. Nach diesem amerikanischen Rezept enthält der Waldorfsalat **Sellerie**, **Äpfel** und **Mayonnaise**.

Im Laufe der Jahre wurde das Rezept vielfach variiert und abgewandelt. Sterneköche wie Johann Lafer, Tim Mälzer, Jamie Oliver und Alfons Schuhbeck haben es auf ihre Weise interpretiert.

Nur eins bleibt immer gleich: Sellerie und Apfel dürfen als Zutat nie fehlen. Heutzutage gehören auch die Walnüsse fest dazu, die im Original aber noch keine Erwähnung fanden.

Variationsmöglichkeiten

- **Mit Ananas oder Mandarinen:** Fruchtiger wird der Waldorfsalat, wenn du einige Mandarinen oder Ananastücke hinzu gibst. Auch von Trauben oder Granatapfelkernen im Salat habe ich schon gehört.
- **Mandeln statt Walnüsse:** Wer unter einer Nussallergie leidet, muss trotzdem nicht auf den köstlichen Salat verzichten. Statt Walnüssen können gut Mandeln für den Waldorfsalat verwendet werden. Oder du lässt sie wie im Originalrezept ganz einfach weg.

- **Knollensellerie oder Staudensellerie?** Im amerikanischen Original wurde der Waldorfsalat mit Staudensellerie (Stangensellerie) zubereitet. In neuen Rezepten hat sich aber der Knollensellerie durchgesetzt. Welchen Sellerie du verwendest, kannst du ganz nach Belieben und Verfügbarkeit entscheiden. Wenn es mal ganz schnell gehen muss, dann eignet sich sogar Sellerie aus dem Glas für den Salat.
- **Waldorfsalat ohne Mayo kalorienarm zubereiten:** Wenn du Kalorien sparen möchtest, dann ersetze die Mayonnaise durch eine Mischung aus Salatcreme oder Schmand und Joghurt. Ohne Mayo wird der Waldorfsalat zu einem echten Fitnessfood.
- **Mit Hühnchen oder anderem Fleisch:** Etwas weiter entfernt vom Originalrezept sind Varianten, bei denen Hühnchenstücke in den Waldorfsalat kommen. So wird er allerdings zu einer kompletten Hauptmahlzeit. Serviert auf einem Salatbett kommt er dabei als Low Carb Gericht zur Geltung.

Was passt zu Waldorfsalat?

Der Waldorfsalat ist ein klassischer Beilagensalat.

Er passt zu jedem Fleisch und Braten, ist aber auch eine tolle Ergänzung zu Pellkartoffeln, Baguette oder Brot.

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Äpfel
- 250 g Sellerie (roh)
- 1 Zitrone
- 6 EL Mayonnaise (fettarme Alternative: Salatcreme mit Joghurt verrühren)
- 80 g Walnusskerne
- Pfeffer
- Salz

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde



So machst du den Waldorfsalat selber

1. Wasche und schäle den Sellerie und die Äpfel.
2. Reibe beides in feine Streifen.
3. Gib die Äpfel und den Sellerie anschließend in eine Schüssel.
4. Presse die Zitrone aus und gib den Saft zur Apfel-Sellerie-Mischung.
5. Nun rührst du vorsichtig die anderen Zutaten hinzu und lässt den Salat für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank gut durchziehen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>