

Selleriesalat mit Äpfeln

Eigentlich sollte dieser Salat ja unbedingt "Ellariesalat" heißen: denn die Idee zu diesem leckeren Salat mit Äpfeln und weißen Bohnen stammt von der wunderbaren [Ella!](#)



Aber so genial ich dieses Wortspiel aus Ellas Community auch finde, ich fürchte, es ist nicht sehr suchmaschinenfreundlich: und diesen Salat sollten unbedingt auch alle probieren, die einfach nur nach einem Rezept für ihren Stangensellerie suchen!

Bei mir wird er jedenfalls auf ewig "Ellariesalat" heißen - und bei Euch hoffentlich auch! Ich kann nur hoffen, daß Ihr ebenso begeistert von diesem frischen und dennoch sättigenden Salat sein werdet wie ich: ich liebe ihn einfach! DANKE für dieses tolle Rezept, liebe [Ella!](#)

Zutaten

- 1 Bund Stangensellerie
- 3 große Äpfel
- 1 Glas Weiße Bohnen
- Pfeffer
- Salz
- gutes Olivenöl (ich liebe dazu das O'citron - Öl von Bio Planète)
- den Saft einer Zitrone (je nach Größe der Zitrone und Eurem Geschmack: ich mag's eher saurer, aber tastet Euch lieber vorsichtig heran!)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Erst schneidet Ihr das Ende des Selleriestangenbundes ab und wäscht alle Stangen einzeln. Dann gebt Ihr die weißen Bohnen in ein Sieb zum Abtropfen. Auch die Äpfel werden gewaschen. Ist das alle getan, schneidet Ihr die Selleriestangen und die entkernten Äpfel in kleine Stückchen. Das Grün der Selleriestangen wird ebenfalls verwendet: Ihr hackt es einfach grob.

Dann gebt Ihr all das zusammen in eine Salatschüssel und vermischt alles gut. Jetzt dürft Ihr reichlich Olivenöl und Zitronensaft nach Wahl über das Obst und das Gemüse geben und alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das war's schon: so schnell ist dieser sättigende und leckere Salat gemacht! Zum Schluß noch einmal abschmecken: fehlt noch Öl oder Zitronensaft? Salz oder Pfeffer? Wenn Ihr glücklich mit dem Geschmack seid, ist Euer Ellariesalat fertig: genießt ihn!