

Staudensellerie-Schiffchen mit Frühlingsfrischkäse



Zutaten:

für 4 Personen als gesunder Snack

- 4 Stangen Staudensellerie
- 100 g Frischkäse
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- Walnuskerne
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die vier Stangen Staudensellerie waschen und in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser mit 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Die Selleriestückchen 3 Minuten darin kochen. Anschließend herausnehmen und eiskalt abschrecken.

Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Rührbesen cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den weißen Teil der Frühlingszwiebel sehr fein würfeln und in den Frischkäse rühren. Der Frischkäse wird nun mit einem Messer in die Rinnen der Staudenselleriestücke gestrichen. Anschließend den grünen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Die gefüllten Sellerieschiffchen auf einem Brett oder einem Teller anrichten und mit grob gehackten Walnüssen und den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt Vollkornbrot. Wer möchte, der kann noch fein gehackte und getrocknete Weinbeeren oder Aprikosen auf die Schiffchen streuen.