

Orangen-Sellerie -Salat mit Gewürzen

4 Bio Orangen

Sellerieknolle- Größe je nach Gusto

Selleriestangen

Geriebener Kümmel – kann auch Kreuzkümmel sein

Schwarzer Pfeffer

Meersalz

Olivenöl oder Rapsöl

Dijon Senf – je nach Gusto

Etwas Essig – je nach Gusto

Etwas Joghurt

Die Orangen schälen und in Stücke schneiden – nicht häuten

Die Sellerieknolle raspeln, die Selleriestangen dünn schneiden

Dann das Dressing: Öl, Essig, Joghurt, Gewürze- alles zusammenrühren und über den Salat geben.

Noch frische Kräuter- Schnittlauch, Petersilie u.a. – darüberstreuen.

Dazu passt:

Focaccia

250 Mehl

Etwas Salz

½ Würfel Hefe

100 g Butter

Ca. 80 ml Milch (je nach Mehl)

Getrocknete Tomaten gehackt

Kräuter nach Gusto gehackt

Aus den Zutaten einen Hefeteig machen: Mehl und Salz in die Schüssel, in die Mitte eine Mulde.

Milch erwärmen (nicht heiss) und Hefe darin auflösen und alles in die Mulde zusammen mit der weichen Butter geben. Dann mit dem Knethaken alles zu einem glatten Teig verrühren und eine

Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den gegangenen Teil nochmal

durchkneten und die Kräuter darunter mischen. Den Teig zu einem ovalen Fladen formen ca. 20x30

Ca. 2 cm dick und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmal 30 Min. gehen

Lassen. Mit 2 Finger Vertiefungen in gleichem Abstand in den Teig drücken und mit Olivenöl

Bestreichen. In den auf 200 Grad geheizten Ofen auf mittlerer Schiene backen.