



Thema: Lieber Knolle als Knöllchen - die Sellerie

Seit langer Zeit stehen die Mitglieder der Selleriefamilie im Ruf, liebesmüde Menschen munter zu machen. Ob es stimmt? Man weiß es nicht. Sicher ist aber: die Sellerie ist voll von Mineralstoffen – und ihre ätherischen Öle wirkend zumindest appetitanregend und beleben den Kreislauf.

Schnitzel nach Sellerie-Art für 4 Personen

- 1 kg Sellerieknollen
- Salz und Pfeffer
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Butterschmalz oder Bratöl

Die Sellerie putzen und schälen. Große Knollen quer halbieren. Die Sellerie in gleichmäßige Scheiben schneiden. Aus Mehl, verquirltem Ei und den Semmelbröseln eine Panierstraße bauen und die Selleriescheiben nacheinander in dieser Reihenfolge wenden. Fett in einer großen flachen Pfanne heiß werden lassen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun brutzeln. Auf Küchenpapier abtrofen lassen und heiß servieren.

Tipp: Ich werde einen Kartoffelsalat dazu machen :) und Zitronenschnitze. Oder Gurkensalat.

Schneller Waldofsalat für 6 Personen

- 500 g Sellerieknollen
- 500 g säuerliche Äpfel
- 1/2 Ananas
- 125 g Walnüsse
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 2 EL Mayonnaise
- 75 g Schmand

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stifte schneiden oder grob raspeln. Sellerie putzen, schälen, waschen und auf die selbe Art klein machen. Ananas würfeln, Walnüsse grob hacken. Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Mayonnaise und Schmand unterziehen und mit den Zutaten vermengen. Den Salat für mind. 4 h in den Kühlschrank stellen und vor dem servieren mit Walnüssen bestreuen.

Tipp: schmeckt lecker zu Geflügel oder einfach nur zu frischem Walnussbrot

Sellerie & und anderes Herbst-Gemüse a la creme für 4 Personen

- 300 g Karotten
- 300 g Sellerieknollen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butterschmalz oder Margarine
- 1 Prise getr. Thymian
- Salz, Pfeffer
- 300 g Lauch
- 300 g Schmand

Karotten und Sellerie waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Zuerst Zwiebel und Knoblauch im Fett glasig dünsten, dann die Sellerie und Karotten kurz mitbraten. Laufend umrühren, damit nichts anbrennt. Thymian, Salz und Pfeffer dazu geben, Deckel drauf, Temperatur runter und rund 12 Min. dünsten lassen. Lauch gründlich waschen und in mittelfeine Ringe schneiden. Unterrühren. Deckel wieder drauf und noch mal 3 - 4 Min. garen lassen, dann den Schmand unterrühren und servieren.

Dazu passt Kartoffelrösti, gebratene Polentastreifen, Pfannenkuchen, Bulgurbratlinge, geröstete Maultaschen unsere Tortellini mit Käse, Ricotta-Teigtaschen oder Tomaten-Mozzarella Taschen

Sellerie-Kartoffel-Püree mit frischen Kräutern für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Sellerieknollen
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 125 ml Sahne
- 30 g Butter
- frischer Kräuter:
- 1 Bund Dill und Petersilie oder Salbei oder Liebstöckel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden und in der Brühe ca. 20 min gar kochen. Gemeinsam abgießen und in eine Kartoffel- oder Spätzlespresse geben und direkt in einen höheren Topf pressen. Sahne aufkochen und mit der Butter zum Püree geben. Alles mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Kräuter hacken und unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Feine Beilage zu Gulsch oder Geschnetzeltem oder einem gebackenen Camembert oder Schafkäse. Oder, oder, oder. Jetzt bekomme ich Hunger. Und höre auf.