



## Thema: **Statt Chips & Flips - Staudensellerie & Karotten**

Die WM ist vorbei. Wir sind Weltmeister. Die Chips bleiben wieder in der Tüte :-). Zum Knabbern am Abend auf dem Balkon, als Beilage zum Grillabend oder als Mitbringsel zum Gartenfest empfehlen wir Ihnen heute knackiges Gemüse mit feinmilder Staudensellerie und Karotten aus der neuen Ernte.

### **Fish & Sticks mit feiner Tunfischcreme** für 4 Personen

200 g	Staudensellerie und/oder Karotten	Die Stangen waschen, putzen und entfädeln.
3	Frühlingszwiebeln	Breite Stangen ggf. der Länge nach halbieren und alles in 5 - 6 cm lange Sticks schneiden. Stangen wässern bis der Rest fertig ist.
2 Dosen	Tunfisch	
2 EL	Kapern	Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Thunfisch und Kapern abtropfen lassen, dann mit den Frühlingszwiebeln mischen. Zitrone auspressen. Frischkäse, Joghurt und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, Tunfisch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie aus dem Wasser haben, gut abtropfen lassen und zusammen servieren.
1/2	Zitrone	
100 g	Frischkäse (Kräuter oder California)	
5 EL	Joghurt natur	<b>Tipp: Das schreit jetzt quasi schon nach einem leckeren Ringbrot vom Scholderbeck. Oder einem frischen Eingenetzten. Statt dickem Frischkäse kann man auch etwas leichteren Quark dazumischen.</b>
	Salz und Pfeffer	

### **Sellerie - Mais -Süppchen** für 4 Personen

80 g	Frühlingszwiebel	Mais ca. 20 Min. bissfest kochen. Abtropfen lassen und mit einer Gabel ablösen.
100 g	Staudensellerie	Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Selleriegrün abzupfen und beiseitelegen. Sellerie würfeln.
150 g	Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
4 frische	Maiskolben oder 1,5 Gläser Mais	Öl in einem Topf erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln zugeben, mit Curry bestäuben und kurz dünsten. Mit Brühe ablöschen, 5 Minuten leicht kochen lassen. Wein und Maiskörner zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.
2 EL	Rapsöl	Den Topf vom Herd nehmen, Zitronenschale und Sahne zur Suppe geben und alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Suppe ggf. durch ein feines Sieb streichen. Kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
1/2 TL	Curry	<b>Tipp: Nicht-Vegetarier dürfen gerne auch Geflügelbrühe nehmen.</b>
500 ml	Brühe	
150 ml	Weißwein	
1 TL	Zitronenschale	
150 ml	Schlagsahne	
	Salz und Pfeffer	

### **Karotten-Sellerie-Tarte Tatin** für 4 Personen

1 Pack	Blätterteig	Karottengrün abschneiden, Karotten schälen und schräg in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden.
400 g	Bund-Karotten	Staudensellerie abfädeln und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren.
250 g	Staudensellerie	Peperoni längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Karotten, Staudensellerie, Schalotten und Chili bei starker Hitze 3 - 5 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Salzen und in ein großes Sieb geben und abtropfen lassen. Restliche Butter mit Zucker in einer ofenfesten Pfanne (26 oder 28 cm Ø) erhitzen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Dann sofort von der Herdplatte ziehen und das Gemüse darauf verteilen.
100 g	Schalotten	Den Blätterteig in der Größe der Pfanne (+ Rand) ausschneiden und auf das Gemüse legen und am inneren Pfannenrand andrücken. Teig mit einer Gabel vorsichtig einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (2. Schiene von unten) 20 - 25 Minuten goldbraun backen. Frischkäse klein fitzeln, Tarte aus dem Ofen nehmen und eine Servierplatte darauflegen. Pfanne und Platte mit zwei Backhandschuhen fest anfassen und flott wenden, Pfanne vorsichtig abheben. Tarte mit Schafskäse bestreuen und sofort servieren.
1	Peperoni	<b>Tipp: Bitte schnell stürzen, sonst droht Flüssigkeit zu entweichen. Und das tut weh. Das feine Selleriegrün lässt sich wie Kräuter feingeschnitten verwenden.</b>
50 g	Butter	
etwas	Salz	
50 g	Zucker	
etwas	Mehl	
100 g	Ziegenfrischkäse	
	Öl und Kräuter	