

Lothars Gemüseküche Sellerie

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Bleichsellerie in Roquefortsoße	1
1.2	Gebackener Sellerie	1
1.3	Gebatener Sellerie	1
1.4	Kartoffel-Sellerie-Püree	1
1.5	Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie)	2
1.6	Sellerie-Gemüse	2
1.7	Sellerie-Gemüse mit Möhren	2
1.8	Sellerie-Käse-Flan	3
1.9	Selleriepüree	3
1.10	Stangensellerie mit Gorgonzola	4
1.11	Überbackener Stangensellerie	4
1.12	Wurzelgemüse	4
2	Brot, Aufstrich	7
2.1	Winterliches Krustenbrot	7
3	Eingemachtes, Eingelegtes	9
3.1	Apfel-Sellerie-Relish	9
4	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	11
4.1	Gratiniertes Sellerie	11
4.2	Kartoffel-Sellerie-Gratin	11
4.3	Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer	12
4.4	Kartoffelgratin mit Sellerie	12
4.5	Sellerie-Möhren-Suppe	13
4.6	Tomaten-Staudensellerie-Gratin	13
4.7	Wurzelgemüse-Gratin	14
5	Fischgerichte, Meeresfrüchte	15
5.1	Donauwaller im Wurzelsud	15
5.2	Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie	15
6	Fleischgerichte, Innereien	17
6.1	Böfflamot	17
6.2	Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie	17
6.3	Kalbshaxe auf Genfer Art	18
6.4	Kaninchen-Sellerie-Ragout	19
6.5	Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree	19
6.6	Rindermedaillons mit Selleriepüree	20

6.7	Schweinefilet mit gedünstem Apfel-Sellerie-Gemüse und Äpfelmost-Buttersoße	20
6.8	Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree . .	21
6.9	Staudensellerie mit Lammkoteletts	22
7	Geflügelgerichte	25
7.1	Hähnchenfilet mit Kürbis	25
7.2	Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln .	25
7.3	Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen	26
7.4	Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen	26
8	Getränke	29
8.1	Sellerie-Apfel-Shake	29
8.2	Sellerie-Bowle	29
8.3	Sellerie-Orangen-Drink	29
9	Grundlagen, Informationen	31
9.1	Knollensellerie	31
9.2	Sellerie	31
9.3	Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse	32
10	Käsegerichte	35
10.1	Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit	35
11	Kartoffel-, Gemüsegerichte	37
11.1	Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry	37
11.2	Gebackene Sellerietaler	37
11.3	Gebratener Sellerie	38
11.4	Gedämpfter Stangensellerie	38
11.5	Gefüllter Sellerie	39
11.6	Gemischtes Selleriegemüse	39
11.7	Gratinierter Staudensellerie	40
11.8	Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse	40
11.9	Linsen mit Stangensellerie	41
11.10	Panierte Sellerietaler	41
11.11	Pommes Anna mit Sellerie	42
11.12	Sellerie Cordon bleu	42
11.13	Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse	43
11.14	Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse	43
11.15	Sellerie im Schlafrock	44
11.16	Sellerie in Käsekruste	44
11.17	Sellerie mit Buchweizen	45
11.18	Sellerie mit Nusskruste	45
11.19	Sellerie-Cordon bleu	46

11.20	Sellerie-Ramequin	47
11.21	Sellerie-Rösti	47
11.22	Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu'	48
11.23	Sellerieplätzli mit Apfelquark	48
11.24	Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme	49
11.25	Stangensellerie-Linsen-Topf	49
11.26	Überbackene Selleriescheiben	50
11.27	Überbackener Stangensellerie	50
11.28	Überbackener Stangensellerie	50
11.29	Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen	51
11.30	Würziger Sellerietaler	51
12	Kuchen, Gebäck, Pralinen	53
12.1	Apfel-Sellerie-Torte	53
13	Mehlspeisen, Nudeln	55
13.1	Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen	55
13.2	Bleichsellerie-Quiche	55
13.3	Blumenkohl-Sellerie-Wähe	56
13.4	Bolognese von roten Linsen	57
13.5	Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto	57
13.6	Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika	58
13.7	Scharfe Sellerienudeln	59
13.8	Sellerie-Apfel-Wähe	59
13.9	Sellerie-Pfannkuchen	60
13.10	Siu Mei mit Selleriepüree	60
13.11	Spaghetti mit Gemüsebolognese	61
13.12	Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce	61
14	Salate	63
14.1	Bleichsellerie an Quarksoße	63
14.2	Bleichsellerie-Melonen-Salat	63
14.3	Eichblattsalat mit Sellerie-Chips	63
14.4	Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute	64
14.5	Feldsalat mit Sellerie und Wachteln	65
14.6	Fruchtiger Selleriesalat	66
14.7	Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blatt- salat	66
14.8	Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse	67
14.9	Holländischer Herbstsalat	67
14.10	Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen	68
14.11	Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen	68
14.12	Kartoffel-Sellerie-Salat	69

14.13	Kartoffel-Sellerie-Salat	69
14.14	Lieblingssalat	70
14.15	Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat	70
14.16	Möhren-Sellerie-Salat	71
14.17	Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella	71
14.18	Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie	72
14.19	Sellerie - Bananen - Rohkost	72
14.20	Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben	73
14.21	Sellerie-Apfel-Salat	73
14.22	Sellerie-Birnen-Salat	74
14.23	Sellerie-Nuss Salat	74
14.24	Sellerie-Orangen-Salat	74
14.25	Sellerie-Radieschen-Becher	75
14.26	Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse	75
14.27	Selleriesalat	76
14.28	Selleriesalat auf märkische Art	76
14.29	Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben	77
14.30	Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben	77
14.31	Selleriesalat mit Birnen	78
14.32	Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen	78
14.33	Selleriesalat mit Poulet	79
14.34	Selleriesalat mit Salbei	80
14.35	Selleriestangen mit Frischkäse	80
14.36	Stangensellerie mit Vinaigrette	81
14.37	Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust	81
14.38	Staudensellerie-Salat	82
14.39	Staudensellerie-Salat mit - Früchten	82
14.40	Staudensellerie-Salat mit Früchten	83
14.41	Staudenselleriesalat	83
14.42	Thunfischsalat mit Staudensellerie	84
14.43	Tropischer Salat 'Maja'	84
14.44	Waldorfsalat	84
14.45	Waldorfsalat	85
14.46	Waldorfsalat	85
14.47	Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie	86
14.48	Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust	86
14.49	Waldorfsalat pikant	87
14.50	Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella	87
15	Saucen, Marinaden	89
15.1	French-Dressing	89
15.2	French-Dressing	89
15.3	Luan-Dressing süß-sauer	90

16	Sonstiges	91
16.1	Gefüllter Stangensellerie	91
17	Vegetarisches, Vollwert	93
17.1	Sellerie-Chili	93
18	Vorspeisen, Suppen	95
18.1	Apfel-Sellerie-Cremesuppe	95
18.2	Bleichselleriesuppe	95
18.3	Cremige Selleriesuppe (CREME DE CÉLERI RAVE)	96
18.4	Cremige Selleriesuppe mit Crevetten	96
18.5	Cremige Selleriesuppe mit Crevetten	97
18.6	Feine Sellerie-Cremesuppe	97
18.7	Feine Selleriecremesuppe	98
18.8	Feine Selleriecremesuppe	99
18.9	Fenchelcremesuppe	99
18.10	Frühlingsfrischer Suppentraum	100
18.11	Herbstsuppe mit Sellerie-Chips	100
18.12	Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa	101
18.13	Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs	102
18.14	Knollenselleriesuppe mit Gorgonzola-Croutons Zuppa di sedano rapa con Gorgonzola crostini	102
18.15	Marinierter Stangensellerie	103
18.16	Schinkenröllchen mit Gorgonzola	103
18.17	Sellerie mit Oliven	104
18.18	Sellerie-Cremesuppe	104
18.19	Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße	105
18.20	Sellerie-Mousse	105
18.21	Sellerie-Rahm-Suppe	106
18.22	Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam	107
18.23	Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus	107
18.24	Selleriebrühe	108
18.25	Selleriecreme-Süppchen	108
18.26	Selleriecreme-Suppe	109
18.27	Selleriecremesuppe	109
18.28	Selleriecremesuppe	110
18.29	Selleriecremesuppe	110
18.30	Selleriecremesuppe	110
18.31	Selleriecremesuppe	111
18.32	Selleriecremesuppe	111
18.33	Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips	112
18.34	Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust	112
18.35	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons	113
18.36	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons	113

18.37	Sellerieherzen mit Lattichsalat	114
18.38	Sellerierohkost	115
18.39	Selleriesüppchen mit Maronen	115
18.40	Selleriesüppchen mit Scampi	116
18.41	Selleriesuppe	116
18.42	Selleriesuppe	117
18.43	Selleriesuppe	117
18.44	Selleriesuppe	118
18.45	Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel	118
18.46	Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust	119
18.47	Selleriesuppe mit Käsecroutons	119
18.48	Selleriesuppe mit Käsehaube	120
18.49	Selleriesuppe mit Knusperli	120
18.50	Selleriesuppe mit Linsen	121
18.51	Selleriesuppe mit Maronengröstl	121
18.52	Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen	122
18.53	Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar	123
18.54	Sellerievorspeise	123
18.55	Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende	124

1 Beilagen

1.1 Bleichsellerie in Roquefortsoße

1 kg zarter Bleichsellerie	Pfeffer
20 g Butter	100 g süße Sahne
Salz	100 g Roquefortkäse

Von den Selleriestangen das zarte Grün abschneiden und beiseite stellen. Selleriestangen in schmale Streifen schneiden. Butter erhitzen und Sellerie darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und weitere 15 Minuten dünsten. Käse grob zerbröckeln und unter das Gemüse rühren. Selleriegrün fein hacken und vor dem Servieren über das Gemüse streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Gebackener Sellerie

500 g Sellerieknollen,	3 EL Haselnüsse (gemahlen),
3 EL Mehl,	Butterfett
2 Eier,	

Die Sellerieknollen gut abbürsten und in Salzwasser nicht zu weich kochen (je nach Größe 20 bis 30 Minuten). Die abgetropften Knollen schälen, in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, mit Mehl bestäuben, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Haselnüssen panieren. Die Panade festklopfen. Im heißen Butterfett von beiden Seiten goldbraun braten.

1.3 Gebratener Sellerie

Dazu nimmt man etwa 375 g Sellerie, Salz, 20 g Mehl, 1 Ei, 30 g Semmelbrösel und Bratfett, am besten Marina mit Butter gemischt. Die Sellerieknollen gut säubern, etwas kochen, aber nicht zu weich. Dann schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden, salzen, in Mehl wenden, in geschlagenes Ei tauchen, in Semmelbrösel wälzen und sofort in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten. Sie schmecken gut zu Salzkartoffeln, aber auch zu Brot.

1.4 Kartoffel-Sellerie-Püree

300 g geschälten Knollensellerie	2 EL Butter
300 g mehlig kochende Kartoffeln	Muskat
200 ml Milch	Selleriesalz

Knollensellerie und Kartoffeln gar kochen, abgießen und durchpressen. Mit kochend heißer Milch, Butter, Muskat und Selleriesalz glatt rühren.

1.5 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie)

700 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln	1/2 TL Salz
400 g Sellerie, in Würfeln	50 g Butter
Salzwasser, siedend	3 EL Rahm
1 1/2 dl Milch, heiß, ca.	wenig Muskat
	wenig Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie im Salzwasser offen ca. 20 Min. weich kochen. Das Wasser abgießen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weißlich und trocken sind. 1. Kartoffeln und Sellerie durchs Passe-vite direkt in die Pfanne zurücktreiben. Milch unter Rühren nach und nach dazugießen. Butter und Rahm begeben, Kartoffelstock luftig rühren, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 315 kcal / 0 kJ; E 7 g, F 16 g, KH 36 g

1.6 Sellerie-Gemüse

800 g Sellerieknolle,	1 EL Zitronensaft,
1 Zwiebel, geriebene	Salz,
1 Tas. Olivenöl,	Pfeffer
2 Stangen Bleichsellerie,	

Sellerieknolle waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel im Öl anschwitzen. Die Selleriestücke mitsamt den dazu gehörenden Blättern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer angemessenen Menge Wasser begeben und das Ganze 1/2 Stunde zugedeckt köcheln lassen.

1.7 Sellerie-Gemüse mit Möhren

1 Dos. geschälte Tomaten	400 g Möhren
Basilikum	1 kg Staudensellerie
Pfeffer	1 EL Öl
Salz	1 mittl. Zwiebel

Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Gemüse putzen, Staudensellerie in kurze, schräge Scheiben, Möhren in Stifte schneiden und hinzufügen. Mit etwas Tomatensauce aus der Dose begießen und bei geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Tomaten in große Stücke teilen, dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

1.8 Sellerie-Käse-Flan

1 Sellerieknolle, etwa 500 g	100 g Crème double
Salz	2 TL Cayennepfeffer
2 EL Essig	geriebene Muskatnuss
150 g Holland-Schnittkäse mit Senfkörnern	Himbeer- oder Sherry-Essig
2 Eiweiß	Holland-Butter für die Formen
3 Eigelb	

Sellerie unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In reichlich, mit Salz und Essig gewürztem Wasser in etwa 35 Minuten weich kochen.

Käse grob reiben. Sellerie abgießen, dabei etwas Flüssigkeit auffangen. Sellerie kalt abschrecken und schälen.

Aus der Mitte eine 1 cm dicke Scheibe schneiden und würfeln. Den Rest im Mixer pürieren, dabei eventuell etwas Kochflüssigkeit zugeben.

Eiweiß mit einer Prise Salz zu schnittfestem Schnee schlagen. Eigelb und Crème double verquirlen. Käse, Eischnee und zum Schluss das Selleriepüree unterziehen.

Pikant mit Salz, Cayennepfeffer, Muskat und Essig abschmecken. 6 Portionsformen mit zerlassener Butter einfetten, das Püree einfüllen, glatt streichen und mit Selleriewürfeln bestreuen. Formen in die Fettpfanne des Backofens stellen, Fettpfanne etwa 2 cm hoch mit kochendem Wasser füllen. Flans bei 180°C im vorgeheizten Backofen in etwa 50 Minuten garen. Die Formen herausnehmen. Flans mit einem spitzen Messer etwas lockern und auf Servierteller stürzen.

Zu pochierem Fischfilet oder Kalbsbraten servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

1.9 Selleriepüree

250 g Sellerie,
250 g Kartoffeln,
Salz,
1/8 l Milch,

Butter,
Muskatnuss,
Petersilie (fein gehackt)

Sellerie und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Getrennt in Salzwasser weich kochen. Die weichen Sellerie- und Kartoffelstücke miteinander pürieren, Milch und Butter darunter mischen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren Petersilie darüber streuen.

1.10 Stangensellerie mit Gorgonzola

1 Bleichsellerie,
150 g Mascarpone,

100 g Gorgonzola

Sellerie waschen und in 8 bis 10 cm lange Stücke schneiden. Mascarpone und Gorgonzola verrühren, in die Selleriestücke streichen. Kalt servieren.

1.11 Überbackener Stangensellerie

400 g Stangensellerie

evtl. Muskat

30 g frisch geriebener Käse (z. B. Sbrinz)
schwarzer Pfeffer

125 ml Sahne

1 EL Semmelmehl, evtl. mehr

Den Sellerie der Länge nach halbieren, in einen Topf geben, mit 1/4 l Salzwasser zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in ca. 15 Minuten knapp weich kochen.

Sellerie herausnehmen, gut abtropfen lassen, in eine flache Gratinform legen. Den geriebenen Käse darüber verteilen, mit Pfeffer und wenig Muskat würzen. Sahne darübergießen, mit Semmelmehl bestreuen, im Backofen goldbraun überbacken. Heiß servieren.

Stangensellerie schmeckt als Beilage zu Fleischgerichten oder kann mit Schinken als kleine Mahlzeit serviert werden.

Mengenangabe: 2 Portionen

627 kcal / 2626 kJ; E 16 g, F 44 g, KH 35 g

1.12 Wurzelgemüse

500 g Möhren	Pfeffer
500 g Petersilienwurzeln	2 Thymianzweigen
500 g Topinambur	5 Knoblauchzehen
500 g Sellerie	100 g getr. Tomaten
2 EL Olivenöl	1 EL Honig
Salz	3 EL Balsamessig

Möhren, Petersilienwurzeln, Topinambur und Sellerie schälen und in Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Mit Thymianzweigen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober -/Unterhitze 40 Minuten garen, gelegentlich wenden. Knoblauchzehen putzen, nach 20 Minuten dazugeben. Tomaten in Streifen schneiden und nach 35 Minuten zum Gemüse geben. Honig, Balsamessig verrühren und unter das fertige Gemüse mischen.

Als Menü: - Campari Cooler - Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen - Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen - Hirschmedaillons mit Madeira-Glace, Wurzelgemüse und Kartoffelklößen - Mohnmousse mit Orangen-Sharon-Kompott

Mengenangabe: 4 Personen

2 Brot, Aufstrich

2.1 Winterliches Krustenbrot

<i>Sellerie</i>	300 ml aufgefangenes und abgekühltes Selleriekochwasser (von oben)
600 g Sellerie in Würfeln	200 g bissfest gekochte und abgekühlte Selleriewürfel (von oben)
1 l Wasser	20 g Hefe
Pfeffer	400 g Weizenmehl (Type 550)
Salz	100 g Roggenmehl (Type 1150)
Gekörnte Gemüsebrühe	15 g Salz
1 EL Butter	100 g Sauerteig (aus dem Kühlregal)
<i>Teig</i>	

Sellerie: Sellerie bissfest kochen, 200 Gramm für den Teig nach fünf Minuten aus dem Wasser nehmen. Den Rest für das Püree fünf Minuten weiter kochen lassen. Das Kochwasser bitte auffangen und davon 300 Milliliter abmessen. Die weichgekochten 400 Gramm Sellerie mit Pfeffer, Salz und je nach Geschmack gekörnter (Trockenpulver-)Gemüsebrühe würzen. Zum Abschluss noch mit Butter pürieren.

Teig: Hefe in Selleriewasser auflösen, dann die Mehle obenauf und anschließend Sellerie, Salz und Sauerteig oben auf die anderen Zutaten geben. Alles zusammen im langsamen Knetgang (Stufe 2) vier Minuten und danach auf schneller Stufe weitere vier Minuten auskneten. Den gekneteten Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte 30 bis 35 Minuten ruhen lassen. Während dieser Ruhezeit den Teig zwei- bis dreimal zusammenfalten bzw. rund wirken. Nach der Ruhezeit den Teig auf zwei Brothälften à 600 Gramm aufteilen und jeweils zu einem runden Brotteig formen. Das pürierte Selleriemus auf den Teig streichen (pro Brot rund 200 Gramm von der vorbereiteten Masse). Die Brote noch einmal 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 210 Grad vorheizen und dazu eine tassengroße Menge Wasser auf ein zusätzliches Backblech auf unterster Schiene geben. Vorsicht vor dem Wasserdampf beim Öffnen des Ofens: Das Blech sollte vor dem Backen der Brote schnell herausgenommen werden, damit beide die gleichmäßige Hitze von unten und oben bekommen. Im aufgeheizten Ofen werden sie 45 Minuten goldbraun ausbacken.

3 Eingemachtes, Eingelegtes

3.1 Apfel-Sellerie-Relish

je 1 EL Senfkörner und Fenchelsaat	400 ml Apfelessig
450 g Stangensellerie	1 kg säuerliche Äpfel
Cayennepfeffer	2-3 Knoblauchzehen
Salz	1 Stk. Ingwerwurzel (5 cm)
300 g brauner Zucker (ersatzweise weißer Zucker)	250 g Schalotten

Zutaten für 5-6 Gläser à 250 ml: Sellerie putzen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen. Alles fein hacken. Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Senfkörnern, Fenchelsaat und 250 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten weich garen. Essig, Zucker, 30 g Salz und 1 TL Cayenne zufügen und ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Relish eindickt. Zum Ende der Kochzeit Hitze erhöhen und unter Rühren kochen, damit die Flüssigkeit verdampft. Nach Belieben mit mehr Salz und Cayenne abschmecken, das Relish sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Tipp: Relishes schmecken hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Gratiniertes Sellerie

1 kg Bleichsellerie	150 g Holland-Gouda, alt
Salz	50 g Holland-Butter
Zucker	65 g gemahlene Haselnüsse
Zitronensaft	20 g Semmelbrösel

Selleriestangen von der Wurzel lösen, das Blattgrün abschneiden und beiseite legen. Die Stangen waschen und von den äußeren Stangen die harten Rippen abziehen. Reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft würzen. Die Stangen im Ganzen einlegen und in etwa 20 Minuten bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Käse reiben. Eine ovale, flache feuerfeste Form einbuttern. Die Stangen lagenweise einfüllen, dabei jeweils ganz dünn mit Käse und Nüssen bestreuen. Wenn alle Stangen verbraucht sind, restlichen Käse und Nüsse mit Semmelbrösel vermischen und die obere Lage Sellerie damit bestreuen. Die übrige Butter in kleinen Flöckchen darüber verteilen. Den Sellerie bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist. Sellerieblätter abspülen, trockentupfen und fein hacken. Das Gratin damit bestreut servieren. Dazu Kartoffelpüree reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.2 Kartoffel-Sellerie-Gratin

600 g fest kochende Kartoffeln	4 Scheib. Toastbrot
1 Sellerie (ca. 500 g)	50 g Butter
2 dl Vollrahm	100 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Salz	Salz, Pfeffer
wenig Pfeffer	

Kartoffeln und Sellerie halbieren, in eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern hobeln (ca. 1 mm dick). Rahm darübergießen, würzen, mischen. Toastbrot in einer Schüssel zerbröckeln, flüssige Butter und Haselnüsse begeben, mischen, würzen, darüberstreuen. Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Zubereitungszeit: 10 Min. plus 30 Min. backen

pro Person: 632 kcal / 2645 kJ; E 12 g, F 45 g, KH 45 g

4.3 Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer

2 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel	40 g Butter
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer	1/2 Zitrone, Saft von
unbehandelte abgeriebene Zitronenschale	1 groß. Apfel
1 EL frisch geriebener Ingwer	1/2 Bleichsellerie
125 ml Sahne	600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 g Crème fraîche	

Kartoffeln und Apfel schälen, Bleichsellerie putzen. Apfel halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Bleichsellerie in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde Gratinform dick mit 20 g Butter ausfetten, Kartoffeln schuppenförmig in die Form schichten. Apfel- und Sellerie-Würfel darüberstreuen und erneut mit Kartoffeln bedecken. Crème fraîche und Sahne verquirlen. Mit Ingwer, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Gratin damit übergießen, Oberfläche glattstreichen und mit Brotbröseln bestreuen. Restliche Butter in kleinen Flöckchen daraufsetzen und im heißen Backofen etwa 45-50 Minuten garen lassen. Falls die Oberfläche zu stark bräunt, mit Alufolie abdecken.

Tipp: Dieses Gratin ist eine harmonische Beilage zu vielen Fleischgerichten, schmeckt aber auch solo.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

460 kcal / 1925 kJ

4.4 Kartoffelgratin mit Sellerie

4 dl Apfelwein	4 Specktranchen, in Streifen
3 dl Gemüsebouillon	1 Zwiebel, gehackt
1 TL Salz	1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL milder Senf	1 EL Petersilie, gehackt
500 g Kartoffeln, geschält, in 3-4 mm dicken Scheiben	1/2 EL getrocknete Provencale-Kräuter
400 g Sellerie, geschält, in 3-4 mm dicken Scheiben, evtl. geviertelt	Pfeffer
	50 g geriebener Greyerzer

Apfelwein, Bouillon, Salz und Senf in eine Pfanne geben, aufkochen, Kartoffeln und Sellerie zugeben, auf kleinem Feuer 25-30 Minuten weich kochen. Die Flüssigkeit sollte fast eingekocht sein. Alles in eine gefettete Gratinform verteilen. Speckstreifen ohne Fett glasig dämpfen, herausnehmen und zur Seite stellen. Im Speckfett Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter andämpfen. Pfanne vom Feuer nehmen, würzen, Reibkäse und Speck druntermischen. Über das Gemüse verteilen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

4.5 Sellerie-Möhren-Suppe

1 groß. Zwiebel	4 EL Olivenöl
2 Möhren	500 ml Gemüsebrühe
4 Stangen Staudensellerie	4 Scheib. helles Landbrot
2 Stangen Porree	2 reife Tomaten
2 Zweige Oregano	Salz
2 Zweige Thymian	Pfeffer
2 Zweige Basilikum	

Zwiebel abziehen, würfeln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen, klein teilen. Kräuter abzupfen.

Zwiebel in 2 EL Öl andünsten. Möhren, Sellerie, Oregano und Thymian 5 Min. dünsten. Porree zufügen. Brühe angießen. Gemüse bissfest garen.

Brot entrinden, würfeln, in übrigem Öl anbraten. Tomaten überbrühen, häuten, achteln. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brot, Tomaten, Basilikum anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Pro Person: 230 kcal; E 6 g, F 14 g, KH 20 g, BE 2

4.6 Tomaten-Staudensellerie-Gratin

750 g Fleischtomaten	4 Scheib. Toastbrot
500 g Staudensellerie	2 EL Semmelbrösel
Salz	100 g frisch geriebener Parmesankäse
Pfeffer	4 EL Olivenöl

Tomaten brühen, häuten und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, die grünen Blätter beiseite legen und die Stiele in 4 cm lange Stücke schneiden. Dann in Salzwasser 10 Minuten kochen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Selleriestücke und Tomatenscheiben in eine gefettete flache Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Toastbrotsscheiben entrinden und zerkleinern. Brotkrumen, Semmelbrösel, Parmesankäse, Öl und gehackte Sellerieblätter mischen, über das Gemüse streuen, auf dem Traggitter in den Gasbackofen einschieben und backen. Beilagen: Kurzgebratenes Fleisch und Brot

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°)

Backzeit: 25 Minuten

4.7 Wurzelgemüse-Gratin

GEMÜSE

1 kg Wurzelgemüse,
z.B. Pfälzerrüebli, Rüebli, Sellerie, Pastina-
ken, Topinambur, Steckrüben
wenig Salz und Pfeffer

SAUCE

1 EL Margarine oder Butter

2 EL Mehl

3 dl Milch, kalt

4 1/2 dl Gemüsebouillon

100 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben

1/2 TL Salz

Muskat, nach Bedarf

wenig Rosmarinpulver

3 EL Paniermehl

Gemüse: Das Wurzelgemüse mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, schälen und in 3 -5 mm dicke Scheiben schneiden; je nach Durchmesser halbieren oder vierteln.

Einschichten: Brattpfeinfetten, das Gemüse mischen, würzen und in den Topf verteilen.

Sauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beifügen, kurz dünsten. Die Milch und Gemüsebouillon aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Während 5 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, den Käse daruntermischen und würzen.

Garen/Gratinieren: Die Käsesauce über das Gemüse gießen, mit Paniermehl bestreuen und zugedeckt im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 60 Minuten garen. Form abdecken und während 10 Minuten bei 220 Grad gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Donauwaller im Wurzelsud

300 ml Weißwein	1 Zwiebel mittelgroße
100 ml Essig	1 Stange(n) Lauch
1 Lorbeerblatt	100 g Knollensellerie
2 Gewürznelken	1 Petersilienwurzel
1 TL Zucker	800 g Waller (Wels) in 8 küchenfertigen Scheiben
Pfefferkörner einige	0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt
20 g Salz	

1. In einen größeren Topf 1 l Wasser, den Weißwein und den Essig gießen. Das Lorbeerblatt, die Nelken, den Zucker, die Pfefferkörner und das Salz hinzufügen. Die Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben. Den Sud etwa 15 Minuten köcheln lassen.
2. Den Lauch längs halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und passend zum Lauch schneiden. Alles in den Sud legen.
3. Den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen und leicht abtrocknen. In den vorbereiteten Sud legen. Nicht kochen, sondern 8 - 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die fertigen Wallerstücke auf eine vorgewärmte Platte oder Form legen. Mit dem Gemüse belegen und mit dem Fischsud übergießen. Kräftig Petersilie darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1800 kJ

5.2 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie

1 Sellerieknolle, etwa 500 g Salz	1 Ei weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Essig	2 EL Mehl
1 klein. rote Zwiebel	50 g Holland-Butter
25 g gehackte Pistazien	2 Matjesfilets, je etwa 80 g
3 EL Crème fraîche	4 TL Keta-Kaviar
75 g Holland-Gouda, alt	1 Bd. Dill
2 Zwiebäcke	

Sellerie waschen, schälen, halbieren, 4 Scheiben von etwa 7 mm Dicke abschneiden und im Durchmesser von etwa 7 cm ausstechen. In gut 1/2 l mit Salz und Essig gewürztem Wasser in etwa 20 Minuten halbgar kochen.

In der Zwischenzeit die Sellerieabschnitte ganz fein hacken. Zwiebel schälen und so klein

wie möglich würfeln. Mit Sellerie und Pistazien unter die Crème fraîche mischen.

Käse und Zwiebacke reiben und vermischen. Ei verquirlen, mit Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller schütten. Selleriescheiben abtropfen und etwas erkalten lassen. Zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Käsemischung wälzen. In der heißen Butter auf beiden Seiten goldbraun braten.

Matjesfilets abspülen und trockentupfen. Jedes längs halbieren und zusammenrollen. Selleriescheiben auf einer Platte anrichten, mit je einem Matjesröllchen belegen. Röllchen mit Crème fraîche füllen und mit Keta- Kaviar und Dillzweigen garniert rasch servieren.

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Böfflamot

1 Zwiebel mittelgroße	0.25 l Essig
2 Gewürznelken	125 ml Rotwein
2 Karotten	1 kg Rindfleisch mageres
1 Knolle(n) Sellerie	Salz
0.5 Stange(n) Lauch	2 EL Butter
6 Wacholderbeeren	1 Saucenlebkuchen
2 Blätter Lorbeer	1 TL Zucker
6 Pfefferkörner	1 EL Mehl
1 l Wasser	100 g Rahm/Sahne

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit den Gewürznelken spicken. Das Gemüse putzen beziehungsweise schälen und grob zerschneiden. Alles Gemüse, die Wacholderbeeren, die zerdrückten Lorbeerblätter und die Pfefferkörner mit dem Wasser, dem Essig und dem Rotwein aufkochen.

2. Das Rindfleisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in eine größere Schüssel legen. Die kochende Beize über das Rindfleisch gießen. Das Gefäß abdecken und das Fleisch an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank mindestens 2 Tage marinieren.

3. Nach 2 - 5 Tagen das Fleisch aus der Marinade nehmen. Die Beize in einen Kochtopf gießen und einige Male aufkochen. Das Fleisch in die kochende Beize einlegen, salzen und bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen. Das gare Fleisch zum Nachziehen beiseite stellen. Die Beize durch ein Sieb passieren.

4. Die Butter erhitzen. Den Lebkuchen zerbröseln und mit dem Zucker einstreuen. Unter ständigem Rühren das Mehl einsieben, glatt rühren und mit etwa 1/2 l Beizflüssigkeit aufgießen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und nach Bedarf nochmals würzen. Mit dem Rahm verfeinern und das Fleisch in Scheiben einlegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit 4320 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

Garzeit 90 Minuten

2400 kJ

6.2 Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie

2 Zweig(e) Basilikum	250 g Staudensellerie in Würfel geschnitten
1 Stange Zitronengras	1 EL Butterschmalz
1 TL Koriander	Rapsöl zum Braten oder zum Frittieren
1 TL Estragon	Mehl zum Stauben der Leber
1 TL Salbei gehackt	Pimentkörner
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Tomaten (Filet)	2 EL Orangensaft
2 Orangen (Filet)	2 EL Zitronensaft
1 Schalotte fein geschnitten	600 g Kalbsleber pariert und in nicht zu dünne Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe gehackt	

Die Leberstreifen in eine Marinade aus dem Orangen- und Zitronensaft, den Gewürzen und Basilikum legen. Nach einer halben Stunde abtupfen, in Mehl wälzen und kurz im 160 °C heißen Rapsöl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Wok im heißen Butterschmalz die Schalottenwürfel anschwitzen, den Staudensellerie zufügen und leicht rösten. Den Knoblauch zugeben, kurz mitschwitzen. Mit der verbliebenen Marinade ablöschen, die Tomatenfilets und zum Schluss die Orangenfilets zufügen. Die gebackenen Leberstücke kurz in den gehackten Kräutern wälzen und auf dem Gemüse anrichten. Tipp: Das überschüssige Mehl kann man gut in der Salatschleuder entfernen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.3 Kalbshaxe auf Genfer Art

1 Kalbshaxe (etwa 1,2 kg)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
375 ml Weißwein	1 EL Senf mittelscharfer
1 Zwiebel	3 EL Öl
2 Gewürznelken	125 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 Möhre	1 EL Tomatenmark
0.25 Knolle(n) Sellerie	2 EL Weinbrand nach Belieben
1 Knoblauchzehe	
Salz	

1. Die Kalbshaxe mit dem Weißwein begießen.
2. Die Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken bestecken. Die Möhre und den Sellerie schälen, grob würfeln und mit der Zwiebel zum Fleisch geben. Den Knoblauch dazudrücken. Zugedeckt über Nacht kühl stellen.
3. Die Kalbshaxe aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit dem Senf bestreichen.
4. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Kalbshaxe anbraten. Die Marinade samt dem Gemüse und der Brühe dazugießen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 2

Stunden garen, dabei mehrmals wenden.

5. Die Kalbshaxe herausnehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und etwa 5 Minuten köcheln. Mit der Zitronenschale, dem Tomatenmark und dem Weinbrand abschmecken. Das Fleisch vom Knochen schneiden und anrichten. Die Sauce mit dem Gemüse reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 150 Minuten

1500 kJ

6.4 Kaninchen-Sellerie-Ragout

4 EL Mehl	quer in ca. 5 mm dicken Scheiben
1 TL Salz	300 g Stangensellerie,
wenig Pfeffer aus der Mühle	längs halbiert,
Bratbutter zum Anbraten	quer in ca. 3 cm langen Stängeli
1 kg Kaninchenragout	3 dl Tomatensaft
evtl. wenig Bratbutter	3 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon
1 Zwiebel, in Ringen	1 Zweiglein Majoran
400 g Sellerie, halbiert,	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Bratbutter im Brattopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise im gewürzten Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Evtl. wenig Bratbutter begeben, warm werden lassen. Zwiebel und Sellerie andämpfen. Tomatensaft und Fond dazugießen, Majoran begeben, das Fleisch wieder dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren.

Schmoren: zugedeckt ca. 1 Stunde. Majoran herausnehmen, das Ragout würzen.

Dazu passen: Teigwaren.

Mengenangabe: 4 Personen

Schmoren: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 332 kcal / 1389 kJ; E 19 g, F 8 g, KH 19 g

6.5 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree

4 Rindermedaillons (à 120 g)	1 TL Zucker
50 g Butterschmalz	1/8 l Fleischbrühe
Salz, Pfeffer	Saft einer Orange
1 EL Butter (20 g)	1 Prise Salz

1 EL Crème fraîche	Salz, Pfeffer
500 g Sellerie	Zitronensaft
1 TL Butter (10 g)	2 EL Crème fraîche
100 ml Fleischbrühe	

Zuerst für die Soße Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker zufügen und leicht bräunen. Mit Brühe ablöschen. Orangensaft, Salz und Crème fraîche zufügen, alles aufkochen lassen und die Soße abschmecken. Für das Selleriepüree die Sellerieknolle schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Selleriewürfel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen. Danach das Selleriegemüse pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Crème fraîche abschmecken. Butterschmalz erhitzen und Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons, Soße und Püree anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.6 Rindermedaillons mit Selleriepüree

etwas Zitronensaft	500 g Sellerie
Saft einer Orange	1 EL Crème fraîche
125 ml Fleischbrühe	1 TL Zucker
1 Prise Salz	1 EL Butter (20 g)
2 EL Crème fraîche	Salz, Pfeffer
100 ml Fleischbrühe	50 g Butterschmalz
1 TL Butter (10 g)	4 Rindermedaillons à 120 g

Zuerst für die Soße Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker zufügen und leicht bräunen. Mit Brühe ablöschen. Orangensaft, Salz und Crème fraîche zufügen, alles aufkochen lassen und die Sauce abschmecken. Für das Selleriepüree die Sellerieknolle schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Selleriewürfel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen. Danach das Selleriegemüse pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Crème fraîche abschmecken. Butterschmalz erhitzen und Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons, Soße und Püree anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.7 Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse und Äpfelmost-Buttersoße

800 g Schweinefilet	1 Apfel
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Karotte
40 g Butterschmalz	1 Zitrone, Saft von
2 Zwiebeln	150 g Butter
0,3 l Apfelmost	0,2 l Gemüsebrühe
Salz	1 TL Honig
1 Staudensellerie	1 Stiel frische Minze

Das Schweinefilet pfeffern, in Butterschmalz in einer Pfanne rundherum anbraten und im Backofen bei 180 °C etwa 12 Minuten hellbraun braten. Eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit des Schweinefilets die Zwiebelwürfel hinzugeben und mit anschwitzen, mit 0,1 l Apfelmost ablöschen. Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, salzen und in einer feuerfesten Form im Backofen bei 50 °C warm halten. Die Pfanne mit dem Fleischsaft zur Seite stellen. Den Strunk vom Sellerie abschneiden, so dass einzelne Stangen entstehen. Danach die Stangen waschen und von den äußeren die harten Fasern abziehen. Den Staudensellerie schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und das Selleriegrün hacken. Die zweite Zwiebel, den Apfel und die Karotte schälen. Dann den Apfel entkernen, vierteln, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Karotte längs halbieren und in Stücke schneiden. Zuletzt die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Von der Butter 50 g für das Gemüse in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die restliche Butter im Kühlschrank für den späteren Bedarf kalt stellen. Den Staudensellerie und die Karottenstückchen in die Pfanne geben und mit anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen und etwa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Die Apfelwürfel und die Sellerieblätter dazugeben, bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne mit dem Fleischsaft und den Zwiebeln erhitzen. Die restlichen 0,2 l Apfelmost sowie den Honig dazu geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in Würfel schneiden und mit einem Schneebesen unterrühren, um die Soße zu binden. Die Soße darf nicht mehr kochen! Zum Schluss die Minze waschen, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Apfelmost-Buttersoße rühren. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den austretenden Fleischsaft zu der Soße geben. Das Gemüse dazu anrichten und mit der Soße begießen, mit frisch her Minze garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.8 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree

<i>Schweinekarree</i>	Seite)
50 g Butter	Öl für den Bräter
Salz	1 Zwiebel
Pfeffer	1 Möhre
2 kg Schweinekarree	1 Stange Bleichsellerie
(mit frei geschabten Knochen an der langen	3 Knoblauchzehen

4 Salbeiblätter
 4 EL Cognac
 100 ml trockener Weißwein
 200 ml Fleischbrühe (Instant)
 2 rosa Grapefruits
 2 gelbe Grapefruits
 1 TL Speisestärke
 1 Prise Zucker Worcestershiresauce

Kartoffel-Sellerie-Püree
 300 g geschälten Knollensellerie
 300 g mehlig kochende Kartoffeln
 200 ml Milch
 2 EL Butter
 Muskat
 Selleriesalz

Schweinekarree: Weiche Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinekarree damit bestreichen und in einen gefetteten Bräter legen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel, Möhre und Bleichsellerie schälen, klein schneiden und mit zerdrückten Knoblauchzehen und Salbeiblättern zum Fleisch geben. Fleisch etwa 90 Minuten bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) braten. Fleisch nach 45 Minuten wenden und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Fleisch öfter mit etwas heißer Brühe übergießen. 3 Grapefruits auspressen. Übrige Grapefruit entweder in dünne Spalten schneiden oder schälen und filetieren. Braten herausnehmen, mit Alufolie zudecken, warm stellen. Bratensatz mit etwas Brühe und Grapefruit-Saft ablöschen. Aufkochen, durch ein Sieb gießen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Worcestershiresauce in die Bratensauce rühren. Einige Minuten köcheln lassen. Das Fleisch wieder in den Bräter setzen, mit etwas Sauce übergießen, mit Grapefruit-Filets garnieren. Sofort servieren.

Eine weitere leckere Glasur für das Schweinekarree: Klaren Honig, Ananassaft, Öl und etwas Weinessig verrühren und nach Geschmack mit Chilisauce oder 2-3 Spritzern Tabasco pikant würzen. Getränke-Empfehlung: Eine trockene Spätlese oder Auslese aus der Pfalz. Tipp: Das Schweinekarree lässt man am besten vom Metzger entsprechend vorbereiten.

Kartoffel-Sellerie-Püree Knollensellerie und Kartoffeln gar kochen, abgießen und durchpressen. Mit kochend heißer Milch, Butter, Muskat und Selleriesalz glatt rühren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garzeit: 90 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

6.9 Staudensellerie mit Lammkoteletts

500 g Staudensellerie
 1 l Brühe
 500 g Tomaten
 3 Schalotten
 2 EL Butter
 Salz
 Pfeffer

1 Knoblauchzehe
 8 Lammkoteletts
 Knoblauchgewürz
 Salz
 Pfeffer
 Öl zum Braten

Staudensellerie waschen, breite Stangen halbieren und in Brühe etwa 45 Minuten garen.

Herausnehmen, warmstellen. Tomaten enthäuten und zusammen mit kleingeschnittenen Schalotten in Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und zerdrückter Knoblauchzehe würzen. Auf dem Staudensellerie anrichten. Lammkoteletts mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen, in heißem Öl kurz braten und zu dem Gemüse servieren. Dazu passen Kartoffeln oder frisches Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7 Geflügelgerichte

7.1 Hähnchenfilet mit Kürbis

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	500 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido)
2 EL Sojasoße	2 Stangen Staudensellerie
1 EL Zitronensaft	100 g kernlose grüne Weintrauben
4 EL Olivenöl	200 g stückige Tomaten
1 TL Honig	Salz, Pfeffer

Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Sojasoße, Zitronensaft, 1 EL Öl, Honig verrühren. Filets darin ca. 2 Std. marinieren. Kürbis würfeln. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Trauben waschen und halbieren. Sellerie in 2 EL Öl andünsten. Kürbis zugeben, kurz mitdünsten. Tomaten zufügen, zugedeckt ca. 5 Min. schmoren lassen. Trauben untermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 5-10 Min. gar köcheln lassen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite 4-5 Min. braten. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Kürbisgemüse anrichten. Nach Wunsch mit gerösteten Kürbiskernen garniert servieren. Ca. 40 Min.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 320 kcal; E 39 g, F 12 g, KH 13 g

7.2 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln

4 Entenkeulen ohne Rückenanteil	50 g getrocknete Morcheln
2 klein. Sellerieknollen	50 ml Geflügelbrühe
150 ml Sahne	Einige Flocken Butter
Muskat frisch gerieben	Salz, Pfeffer
1 Bd. grüner Spargel	etwas Rapsöl
1 Schalotte	

Die Entenkeulen werden mit Öl bepinselt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann eine gute Stunde bei ca. 180 °C im Ofen kross gebacken. Für das Selleriepüree werden die Knollen geschält und grob gewürfelt. Die Würfel werden mit der Sahne in einem geschlossenen Topf gekocht bis sie sehr weich sind. Die verbleibende Flüssigkeit wird abgegossen und der Weiche Sellerie im Küchenmixer sehr fein püriert. Das Püree wird durch ein Sieb gestoßen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt und kurz vor dem Anrichten nochmals erwärmt. Für das Spargelgemüse zuerst die Morcheln in kaltem Wasser einweichen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und

die Schalotte fein würfeln. Zuerst die Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen, dann die Spargelstücke zugeben und ebenfalls anschwitzen jetzt die Brühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel mit geschlossenem Deckel dünsten bis er gar aber noch bissfest ist. Nun werden die eingeweichten Morcheln abgetropft, fein geschnitten und zu dem Gemüse gegeben. Die Entenkeule auf dem Selleriepüree anrichten und mit dem Spargel-Morchel-Gemüse umlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 100

je Portion: 450 kcal / 1884 kJ

7.3 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen

Selleriecappuccino

1 Knolle Sellerie
1 ganze Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
0.5 l Sahne
40 g Butter
etwas Salz

Pfeffer
Zitrone
etwas roter Pfeffer

Erdnuss-Satespießchen

1 Hühnerbrust
100 g Erdnüsse gemahlen
2 EL Erdnussöl

Den Sellerie schälen und würfeln, dann mit der Butter und Zwiebelwürfeln anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und köcheln lassen, bis der Sellerie gar ist.

Die Sahne und die Gewürze zugeben und pürieren. Dann durch ein feines Sieb passieren und mit dem Mixstab aufschäumen.

Die Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden, aufspießen und in der Erdnusspanade wälzen. Dann in einer Pfanne in Erdnussöl braten.

Mengenangabe: 4 Personen

7.4 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen

2 Köpfe Knollensellerie
getrockneter Thymian
Pfeffer aus der Mühle
Salz
4 Hähnchenkeulen
Kerbel

Pfeffer
Selleriesalz
4 EL Butter
1 Zitrone
Salz

Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten grillen und warmstellen. Inzwischen den Sellerie gründlich waschen, evtl. bürsten, schälen, je in zwei Hälften teilen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Zitrone

halbieren und zufügen und den Sellerie darin weichkochen. Anschließend den Sellerie abschrecken und auskühlen lassen. Die halben Knollen in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Sellariesalz und Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne schmelzen, den Sellerie darin ausgiebig schwenken, nicht braten. Mit etwas getrocknetem Kerbel bestreut zu den Hähnchenkeulen servieren. Dazu passt Tomatensoße.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8 Getränke

8.1 Sellerie-Apfel-Shake

2 klein. Stiele Staudensellerie mit Grün	150 ml Schlagsahne
150 ml Mineralwasser medium	6-8 Stiele Minze
einige Spritzer Zitronensaft	1 Stiel Staudensellerie
1 Prise Salz	1/2 Apfel (100 g)
4 EL Apfeln	

Apfel entkernen und in Stückchen schneiden. Sellerie abspülen und klein schneiden. Minze abbrausen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Minze klein schneiden. Sahne, Apfel, Sellerie, Minze und Apfeln in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Gut gekühltes Mineralwasser zugeben und nochmals kurz aufmixen. In Gläser gießen und mit je einem Stiel Staudensellerie garniert servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

pro Person ca.: 291 kcal / 1218 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

8.2 Sellerie-Bowle

2 frische Sellerieknollen	2 Flaschen Rotwein
Zucker	1 Flasche roten Schaumwein
3 Glas Weinbrand	1 Flasche herben Sekt

Zwei frische Sellerieknollen in dünne Scheiben schneiden, in einer Terrine dick mit Zucker bestreuen. Darüber gießt man drei Glas Weinbrand und lässt zugedeckt mehrere Stunden ziehen. Den Ansatz durch ein Tuch gießen und zwei Flaschen Rotwein hinzugießen. Das Ganze zwei Stunden auf Eis stehen lassen, noch einmal durchseihen und eine Flasche roten Schaumwein hinzugießen. Nach einer Viertelstunde trägt man unter Zugabe einer Flasche herben Sekts auf. Die Bowle erinnert im Geschmack an eine Ananas-Bowle.

8.3 Sellerie-Orangen-Drink

5 dl Selleriesaft
4 dl Orangensaft

einige Tropfen Tabasco

Alles gut verrühren, kühl servieren.

Tipp: Selleriesaft durch einen anderen Gemüsesaft ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

9 Grundlagen, Informationen

9.1 Knollensellerie

Form, Farbe und Geschmack: Faustgroße Kugel-Knolle mit einer braungelben Schale und kleinen Wurzeln. Das Fruchtfleisch ist weiß und leicht schwammig. Typisch würziger Selleriegeschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 38 Kalorien / 159 Joule. Provitamin A und Vitamine E, B und C. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie die Knolle gesäubert haben, wird sie geschält und gekocht. Je nach Bedarf können Sie sie dann in Scheiben oder Würfel schneiden und zu Rohkostsalaten, Suppen oder Eintöpfen verarbeiten. Das frische Blattwerk können Sie als Gewürz verwenden.

Das sollten Sie wissen: Mit frischen Blattwerk ist Knollensellerie nur im Sommer und Herbst zu kaufen.

Das sollten Sie probieren: Berner Selleriegemüse: 1 große Knolle Sellerie schälen und in Würfel schneiden. 750 g mehlig-festkochende Kartoffeln schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. 1 Zwiebel würfeln, in Butterschmalz anbraten, Gemüsewürfel zugeben, durchschwenken und mit wenig Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und 2 Nelken würzen, etwa 30 Minuten zugedeckt garen. Dann 1 Becher Creme fraîche zugeben, die Flüssigkeit noch etwas eindampfen lassen, nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreut auftragen. Dazu passen Koteletts oder natur gebratene Kalbsschnitzel oder auch Bratwurstschnecken.

9.2 Sellerie

Die knorrige Wurzel sorgt für glatte Haut und gesundes Haar.

Inhaltsstoffe: Die ätherischen Öle des Selleries, die so genannten Terpene, wirken harntreibend, entschlackend und reinigend auf den menschlichen Körper. Der hohe Kalziumwert der weiß-bräunlichen Knolle beruhigt die Nerven und lindert unangenehme Muskelverspannungen. Der gesamte Vitamin-B-Komplex bringt den Kohlenhydratstoffwechsel in Schwung und pumpt somit Energie in die Körperzellen. Saison: Die Freilandernnte findet zwischen Juli und November statt. Importierte Ware kann man von November bis Juni kaufen. Einkauf: Die Knolle sollte schwer, fest und unbeschädigt sein. Beim Anklopfen darf sie nicht hohl klingen. Aufbewahrung: In einem Kunststoffbeutel mit Luftlöchern kann Sellerie einige Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Im Winter wählt man einen dunklen, kühlen Ort zur Aufbewahrung. Verwendung: Roh gerieben oder in Scheiben geschnitten schmeckt die Wurzel ausgezeichnet als Salat. Auch als Gemüse oder Suppeneinlage, geschmort, mit einer Käse-Sahne-Soße überbacken oder im Teigmantel frittiert ist sie lecker.

9.3 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse

Bereits Homer soll vor drei Jahrtausenden Sellerie als Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso in seiner Odyssee besungen haben. In Mitteleuropa ist der Sellerie seit dem frühen Mittelalter bekannt. Heute wird Sellerie in verschiedenen Arten weltweit angebaut und dient vor allem als Gemüse oder Würzpflanze.

Sellerie kommt in zwei Kulturformen vor: Als Knollen- oder Wurzelsellerie, von dem die etwas kugelige Rübe verwendet wird, und als Bleich-, Stangen- oder Staudensellerie, von dem in erster Linie die fleischigen Blattstiele zubereitet werden. Knollensellerie entwickelt eine runde Wurzelknolle, die einen Durchmesser von bis zu 20 Zentimetern haben kann.

Beide Selleriearten sind sehr gesund. Seinen hohen ernährungsphysiologischen Wert verdankt das Gemüse seinem Gehalt an ätherischen Ölen, die auch für den typischen, würzigen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Dieses ätherische Sellerie-Öl hat soll eine blutdrucksenkende Wirkung haben. Des weiteren sind im Sellerieöl so genannte Terpene enthalten, die im Mund- und Rachenbereich, aber auch im Magen schädliche Pilze und Bakterien hemmen. Hervorzuheben ist neben der vielen Mineralstoffe wie Eisen und Calcium sowie vielen Vitaminen (Provitamin, Vitamin B1, B2, B12, C und E) der hohe Gehalt an Ballaststoffen. Sellerie regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Säurebildung im Magen an. Dank seines hohen Kaliumgehalts fördert er die Entwässerung und wirkt allgemein belebend.

Gutes Lagergemüse: Sellerie und insbesondere der Knollensellerie lässt sich hervorragend und über eine lange Zeit lagern. Er muss vor dem ersten Frost im Herbst geerntet sein. Blätter und Wurzeln werden entfernt. Die ungewaschenen Knollen kommen in Kühlräume, in denen sie sich bei einer Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent monatelang halten. Im Haushalt ist Knollensellerie im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Wochen haltbar. Die große Knolle kann deshalb auch in mehreren Portionen verbraucht werden.

Um zu verhindern, dass Sellerie an der Luft schnell braun wird, beträufelt man ihn mit Zitronensaft. Angeschnittenen Sellerie bestreicht man an der Schnittstelle mit Zitronensaft und wickelt ihn fest in Klarsichtfolie. Beim Knollensellerie kann man sich aufgrund des Äußeren kein Urteil über die Frische bilden. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass er keine matschigen und braun gefärbten Stellen hat. Innen sollte er weiß sein. Frischen Sellerie bürstet man zunächst unter fließendem Wasser ab. Dann schneidet man das Wurzelende ab und schält den Sellerie mit einem scharfen Messer. Eventuell vorhandene holzige Teile werden herausgeschnitten. Dann schneidet man ihn in Würfel, Scheiben oder feine Streifen.

Viele Zubereitungsvarianten: Sellerie wird in ganz Europa angebaut und meist nur in Verwendung mit Suppengrün in Suppen und Eintöpfen zum Würzen mitgekocht. Man kann ihn aber auch in Scheiben oder Würfel schneiden und als Gemüse dünsten. Auch gekocht und püriert schmeckt Sellerie gut als Beilage.

Roh kann man Sellerie fein reiben und in Salate geben. Auch im Auflauf ist Sellerie nicht zu verachten. Sellerie in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste, gefettete Form legen, leicht würzen, mit saurer Sahne übergießen, mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken. Bleichsellerie eignet sich zum Rohverzehr genauso wie gegart. Wenn man Fleisch schmoren möchte, kann man fein gewürfelten Sellerie zusammen mit Zwiebeln

und Möhren im Bratenfett anbraten. Das ergibt einen kräftigen und würzigen Bratenfond. Aphodisierende Wirkung des Sellerie: Ob es stimmt, dass Sellerie aphrodisierend oder gar potenzsteigernd wirkt oder nicht, ist bislang wissenschaftlich nicht bewiesen. Dennoch halten viele das Gemüse für einen Lustmacher. Die anregende Wirkung soll auf die enthaltenen Vitamine und ätherischen Öle zurückgehen. Sellerie enthält Stoffe, die entspannen und beruhigen. Außerdem enthält er hormonähnliche Substanzen, die den Sexuallockstoffen im Achselschweiß gleichen.

10 Käsegerichte

10.1 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit

100 Stk. Gewürzpauschale (Cayennepfeffer, Salz, Zucker)	500 ml Traubensaft, rot
7000 g Ziegenkäse	3000 g Rhabarber
1000 ml Selleriefond	600 ml Apfelessig
500 ml Rotwein, trocken	600 ml Walnussöl
	10000 g Sellerie, Knolle

Knollensellerie putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Kurz blanchieren. Einen Teil des Selleriefonds aufheben. Selleriescheiben mit Walnussöl und Apfelessig marinieren. Rhabarber schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, mit Zucker bestreuen und 1 bis 2 Std. ruhenlassen. Rhabarber mit Traubensaft, Rotwein und Selleriefond zu einem Confit verkochen. Ziegenkäse von der Haut befreien und durch ein Sieb streichen. Mit Fond, Walnussöl, etwas Cayennepfeffer und Salz würzen. Selleriescheiben auf Folie ausbreiten, Masse darauf streichen, einrollen und gut durchkühlen lassen. Rouladen aufschneiden und kurz unter dem Grill des Backofens erwärmen. Anrichtehinweis: Roulade mit warmem Rhabarberconfit und Sellerieblättern anrichten.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 268 kcal / 1100 kJ

11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

11.1 Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry

500 g Lammfleisch, z. B. Keule oder Rindfleisch	2 EL Öl etwas Zitronensaft
2 groß. Zwiebeln	Salz
1 groß. Selleriestaude (Karafs)	Pfeffer
2 Bd. Petersilie	Kurkuma
2 EL getrocknete Pfefferminze	Zimt
2 EL Tomatenmark	Muskat
2 EL Butaris	Koriander

Das Fleisch waschen, trockentupfen. Das ganze Fett entfernen und in gulaschgroße Stücke schneiden.

In halbmondförmige Stücke geschnittene Zwiebeln in der Mischung aus 1 EL Butaris und 1 EL Öl andünsten. Das Fleisch dazugeben und anbraten. Je eine Prise Kurkuma, Pfeffer und Muskat darauf streuen und noch mal kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit muss das Fleisch knapp bedecken. Dann Fleisch halb gar schmoren.

In der Zwischenzeit den Sellerie putzen, von den Stängeln nur die weißen und zartgrünen Teile verwenden, Faden entfernen. Sellerie in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Petersilie putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken, danach mit dem restlichen Fett andünsten.

Sellerie, Petersilie, getrocknete Pfefferminze, Tomatenmark, Zimt und Salz zum Fleisch geben und alles garen.

Das Gericht mit Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.2 Gebackene Sellerietaler

8 Scheib. Sellerie (je etwa 1 cm dick)	50 g Butterschmalz
1/4 l Wasser	<i>Remouladensoße</i>
2 EL Zitronensaft	50 g Senfgurken
1 TL Zucker	1 Bd. Schnittlauch
Salz	5 EL Salatmayonnaise
2 Eier	75 g Joghurt
Salz	1 TL Senf
Pfeffer	4 Kopfsalatblätter
100 g Sesam	4 Zitronenscheiben
50 g Paniermehl	

Selleriescheiben im Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Salz ankochen und 5 Minuten fortkochen. Sellerie abtropfen lassen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Sesam mit Paniermehl mischen. Selleriescheiben in Ei wenden und mit der Sesammischung panieren. Butterschmalz erhitzen und Selleriescheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten. Für die Soße Gurken in kleine Würfel, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mayonnaise mit Joghurt und Senf verrühren. Gurken und Schnittlauch unterrühren. Salatblätter auf Teller verteilen, Sellerie mit Soße darauf anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.3 Gebratener Sellerie

2 mittelgroße Sellerieknollen	2 Eier
1 Tasse Wasser	Salz
1 TL Salz	Pfeffer
50 g Haselnüsse	40 g Weizenvollkornmehl
50 g Kokosraspeln	Butterschmalz zum Braten

Sellerie waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Wasser und Salz auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Abgießen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Haselnüsse im Universalzerkleinerer hacken, mit den Kokosraspeln mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Selleriescheiben erst in Weizenvollkornmehl, dann im verrührten Ei und danach im Nuss-Gemisch wenden. Butterschmalz in der Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Selleriescheiben darin von jeder Seite 2 Minuten auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7-8 braten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.4 Gedämpfter Stangensellerie

2 Bd. Stangensellerie	wenig Salz
1/2 l Wasser	1 EL Margarine
1 Würfel Hühnerbouillon	

Stangensellerie rüsten, zähe Teile entfernen (schälen wie Rhabarber), längs halbieren und in etwa 12 cm lange Stücke teilen. Bouillon aufkochen, Sellerie einschichten. Knapp weichkochen (20-25 Minuten). Flüssigkeit abgießen, Margarine beifügen. Die Pfanne zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochplatte 5 Minuten stehen lassen ; das Aroma des Selleries wird dadurch intensiver.

Tipp Der gekochte Stangen- oder Bleichsellerie kann auch gratiniert werden. Reibkäse

darüber verteilen und 10-15 Minuten bei starker Oberhitze bräunen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.5 Gefüllter Sellerie

4 mittelgroße Sellerieknollen	Pfeffer aus der Mühle
200 g Rinderhackfleisch	250 ml Gemüsebrühe
1 Ei	100 ml Sahne
1/2 Bd. Petersilie	50 ml trockener badischer Weißwein, evtl.
1 Zwiebel	30 g Butterschmalz
Salz	1 TL Mehl

Die Sellerieknollen sorgfältig schälen, halbieren und ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Danach die Knollen abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher die Sellerieknollen aushöhlen. Die ausgehöhlten Selleriestücke fein hacken und mit dem Ei unter das Hackfleisch mischen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Petersilie waschen und hacken. Zwiebel und Petersilie in etwas Butterschmalz dünsten und unter die Hackfleischmasse mischen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischmasse in die ausgehöhlten Sellerieknollen füllen, diese dann in eine ausgebutterte feuerfeste Form setzen. Aus wenig Butterschmalz und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze zu. Diese mit Brühe ablöschen und alles gut verrühren. Zum Schluss die Sahne unterrühren. Soße bei kleiner Hitze ein wenig reduzieren und zu den gefüllten Sellerieknollen geben. Die Auflaufform in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) schieben und das ganze ca. 30 Minuten backen lassen. Dazu passen beispielsweise Bratkar toffeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

11.6 Gemischtes Selleriegemüse

350 g Stangensellerie mit wenig Kraut	1 1/2 dl Weißwein
350 g Sellerieknollen	1 1/2 dl Gemüsebouillon
2 EL Zitronensaft	wenig Salz
1 EL Margarine oder Butter	2 EL Margarine oder (evtl. gesalzene) Butter
2 Zwiebeln, gehackt	4 Scheib. Vollkorn-Toastbrot,
2 Knoblauchzehen, gepresst	in 1/2 cm großen Würfeln
eine Zitronenmelisseblätter, gehackt	2 EL Hasel- oder Baumnüsse, grob gehackt

Vom Stangensellerie die Fäden abziehen, in feine Streifen schneiden, das Kraut hacken. Sellerieknollen in 1/2 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Zitronenmelisse in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, aufkochen, Bouillon zugeben,

zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten knapp weich köcheln. Salzen.
 Inzwischen Brotwürfelchen und Nüsse in der warmen Margarine oder (evtl. gesalzenen) Butter goldbraun rösten.
 Das Gemüse anrichten, Brot und Nüsse drüberstreuen.
 Tipp: Anstelle von Wein und Bouillon nur Bouillon verwenden.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.7 Gratiniertes Staudensellerie

600 g Staudensellerie	Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe	6 EL saure Sahne
2 Zwiebeln	30 g geriebener Emmentaler Käse
1 TL Olivenöl	2 EL eingeweichtes grobes Dinkelvollkornschrot
Muskatnuss	1 Bd. Basilikum
Meersalz	

Sellerie putzen, waschen und in 10 cm lange Stücke schneiden. In der kochenden Brühe bissfest kochen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Öl in der feuerfesten Auflaufform erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Abgetropften Sellerie in die Form legen, würzen. Die Sahne mit Käse und dem Dinkelvollkornschrot verrühren, über den Sellerie verteilen. Tomaten waschen, fein würfeln, Basilikum fein hacken. Beides über die Käsemasse streuen. Die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen schieben und überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 4 (220°)

Backzeit: 10 Minuten

11.8 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse

300 g Bleichsellerie	150 g Champignons
300 g Porree	Salz
Salzwasser	Pfeffer
125 g geräucherter durchwachsener Speck	Thymian
50 g Butterschmalz	150 g Bergkäse
750 g Pellkartoffeln	1 Bd. Schnittlauch
2 Zwiebeln	

Bleichsellerie in Scheiben, Porree in Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren und kalt abschrecken.

Speck in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Speck darin anbraten und herausnehmen.

Kartoffeln in Würfel, Zwiebeln in Spalten, Champignons in Viertel schneiden und alles im Bratfett - eventuell portionsweise - braten.

Speck, Bleichsellerie und Porree dazugeben, mischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Käse in kleine Würfel schneiden, über das Gericht streuen, Deckel auflegen und Käse in der Nachwärme schmelzen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren über die Kartoffelpfanne, streuen. Beilage: Fleischsülze oder eingelegte Heringe.

11.9 Linsen mit Stangensellerie

Zutaten

500 g Stangensellerie	150 g braune Linsen
1 EL Öl	ca. 600 ml Fleischbrühe
300 g Rinderhack	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 g Apfel	1 Joghurt
1 Lorbeerblatt	2 - 3 EL ger. Käse.

Vom Stangensellerie Fäden abziehen, in 2 - 3 cm breite Streifen schneiden, grünes Kraut hacken. Fett im Topf erhitzen, Hackfleisch auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 unter Rühren nur grau anbraten, gewürfelte Zwiebel, Apfel und Sellerie zugeben, mit andünsten. Lorbeerblatt und Linsen zufügen, mit Brühe ablöschen, aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zurückschalten, im geschlossenen Topf 40 - 50 Min. weichkochen, abschmecken (Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 18 Min.). Joghurt und geriebenen Käse vermischen, unter das Linsengericht rühren, nur noch heiß werden lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.10 Panierte Sellerietaler

2 mittelgroße Sellerieknollen (ca. 800g)	2-3 EL Sesam oder Semmelbrösel mit geriebenem Käse vermischt
1/2 l Salzwasser mit 1 EL Zitronensaft	2-3 EL Öl
Salz	200 g saure Sahne
Pfeffer	Kräutersalz
1-2 EL Vollkornmehl	frische, feingehackte Kräuter
1 Ei mit 2 EL Milch verquirlt	

Die Sellerieknollen putzen (nur was unbedingt weg muss, wegschneiden), in gut 1cm dicke Scheiben schneiden, in dem Salz-Zitronenwasser in ca. 5-10 Minuten bissfest kochen. Zum Abtropfen auf ein Sieb legen. Die Selleriescheiben etwas salzen und pfeffern, in Vollkornmehl wenden, dann in der Milch-Ei-Mischung und zum Schluss in Sesam oder Semmelbrösel mit geriebenem Käse wenden. 2-3 EL Öl in einer Pfanne leicht erhitzen (nicht zu heiß werden lassen), die vorbereiteten Selleriescheiben darin auf beiden Seiten goldbraun backen und auf einer erwärmten Platte anrichten. Für die Sauce 200g saure Sahne mit etwas Kräutersalz und frischen feingehackten Kräutern vermischen, ev. wenn zu dick 2-4 EL von der Selleriekochbrühe dazurühren.

11.11 Pommes Anna mit Sellerie

600 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben	1/4 TL Salz
1/2 TL Salz	50 g Butter flüssig
300 g Sellerie, in Schnitzen, in ca. 2 mm dicken Scheiben	2 EL Majoranblättchen, fein gehackt
	Pfeffer aus der Mühle
	Majoranblättchen, zum Garnieren

Kartoffeln und Sellerie in je einer Schüssel mit dem Salz mischen. Förmchenböden rosettenartig mit einer Kartoffelschicht belegen. Wenig Butter, Majoran und Pfeffer darauf verteilen, mit einer Sellerieschicht belegen, wenig Butter, Majoran und Pfeffer darauf verteilen. So weiterfahren, bis Kartoffeln und Sellerie aufgebraucht sind. Alles gut andrücken.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Pommes Anna mit einem Messer vom Förmchenrand lösen, auf vorgewärmte Teller stürzen, Papier entfernen, garnieren.

Hinweis: werden die Pommes Anna gleichzeitig mit dem Fleisch gebacken, erst nach 50 Min. Schmorzeit dazustehen, ca. 40 Min. backen.

Menüvorschlag: - Pikantes Erbsensüppchen - Gefüllter Kalbsbraten mit Pommes Anna mit Sellerie - Apfel-Mousse mit Cranberry-Kompott

Mengenangabe: 6 ofenfeste Förmchen von je 13/4 dl, gefettet, Böden mit Backp

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Pro Person: 158 kcal / 659 kJ; E 3 g, F 7 g, KH 20 g

11.12 Sellerie Cordon bleu

2 Sellerie (je 400-500 g)	120 g Greyerzer, in 8 Scheiben
1/2 l Salzwasser	8 Schinken- oder Rohschinkentranchen
1/2 Zitrone, Saft	8 Salbeiblätter

Pfeffer	Paniermehl
wenig Mehl	Öl zum Braten
2 Eier, verklopft	

Aus jeder Sellerieknolle ca. 8 Scheiben von gut 1/2 cm Dicke schneiden. Diese im siedenden Salzwasser mit Zitronensaft während ca. 5 Minuten knapp weich kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Jede Käsescheibe in eine Schinkentranche einwickeln, mit 1 Salbeiblatt zwischen 2 Selleriescheiben legen. Die Cordon bleus mit Pfeffer würzen, beidseitig mit Mehl bestäuben, dann in Ei wenden, gut abtropfen lassen. Beidseitig im Paniermehl wenden, leicht abschütteln, den Rest gut andrücken. In der Bratpfanne im nicht zu heißen Öl während 8-10 Minuten beidseitig braten. Der Käse sollte langsam zu schmelzen beginnen.

Mengenangabe: 8 Stück

11.13 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse

2 Zitronen	250 g Butterkäse in Scheiben
250 g Butterschmalz	2 EL Essig
150 g Semmelbrösel	Salz
3 Eier, verquirlt	1 klein. Knolle Sellerie (ca. 500 g brutto)
100 g Mehl	

Sellerieknolle schälen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. In 2 l Salzwasser mit Essig 5 Minuten al dente kochen. Kurz abschrecken, abtropfen. Sellerie und Butterkäse in Quadrate mit ca. 4 cm Kantenlänge schneiden. Je ein Käsestück zwischen zwei Selleriestücke legen und vorsichtig panieren: in Mehl wenden, durch die Eier ziehen, dann in den Semmelbröseln wälzen, leicht andrücken. Nach dem Panieren alle Cordon Bleus in einer großen Pfanne in Butterschmalz goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Mit Sellerieblättchen und Zitronenschnitzen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

1050 kcal / 4393 kJ

11.14 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse

250 g Sellerieknollen	1 Ei
500 ml Salzwasser	1 Eigelb
1 EL Essig	80 g Semmelbrösel
125 g Butterkäse	Butterschmalz
50 g Mehl	1 Zitrone

Sellerieknollen waschen, schälen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden, Salzwasser mit Essig auf höchster Einstellung erhitzen und die Selleriescheiben 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Sellerie und Butterkäse in 4 cm große Quadrate schneiden. Je ein Käsestück und zwei Selleriestücke auf einen Holzspieß stecken. In Mehl wenden. Eier verrühren, Selleriespieße durchziehen. Anschließend in Semmelbröseln wälzen und diese leicht andrücken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Alle Cordon Bleus darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Mit Sellerieblättern und Zitronenschnitzen anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.15 Sellerie im Schlafrock

1 Schuss Essig	1 frisches Ei
Rapsöl zum Ausbacken	75 g Mehl
1 TL zerlassene Butter	Salz
5 EL Milch	1-2 Sellerieknollen

Sellerie waschen und mit Schale in Salzwasser mit einem Schuss Essig weich dünsten. Sellerie in kaltem Wasser abschrecken, Schale abziehen, in dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl, Ei, Salz, Milch und Butter verrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sellerie mit einer Gabel in den Ausbackteig tauchen, in das stark erhitzte Fett geben und darin goldbraun backen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.16 Sellerie in Käsekruste

1 kg Sellerie	100 g Paniermehl
Salz, Pfeffer	100 g Pikantje van Gouda
Mehl	Öl zum Braten
1 Ei	

Den Sellerie schälen, halbieren und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Herausheben und auf Küchenpapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl mit dem frisch geriebenen Käse in einem zweiten Teller gründlich vermischen.

Die Selleriescheiben zuerst in Ei, dann im Brösel-Käse-Gemisch wenden, fest anklopfen. Die Scheiben in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp: Das Paniermehl können Sie auch durch ganz fein zermahlene Zwieback oder Knäckebrot ersetzen.

11.17 Sellerie mit Buchweizen

2 Knolle(n) Sellerie (groß, etwa 1,5 kg)	1 Stange(n) Lauch (klein; etwa 100 g)
Salz	2.5 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	1 Scheibe(n) Vollkorntoast, gewürfelt
2 EL Öl	30 g Haselnusskerne, gehackt
100 g Buchweizengrütze	1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
625 ml Gemüsebrühe	1 Eiweiß
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	125 g Crème fraîche
1 Möhre (etwa 100 g)	

1. Den Sellerie waschen, quer halbieren und in Salzwasser etwa 30 Minuten garen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in dem Öl glasig braten. Den Buchweizen kurz mitrösten. 1/4 l heiße Brühe einrühren, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen, salzen und pfeffern.

2. Die Möhre schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Sellerie schälen und bis auf einen etwa 1 1/2 cm breiten Rand aushöhlen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des ausgelösten Selleries klein würfeln.

4. Das kleingeschnittene Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Die Selleriehälften darauf setzen, die Grütze hineinfüllen. Die übrige Brühe angießen. Zugedeckt im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 20 Minuten backen.

5. Das Brot, die Nüsse und die Hälfte der Petersilie mischen, salzen und pfeffern. Das Eiweiß unterrühren. Die Nußmischung auf den Sellerie streichen, in weiteren 10 Minuten krustig überbacken.

6. Den Sellerie aus der Form nehmen. Das Gemüse mit der Crème fraîche einmal aufkochen lassen, mit der restlichen Petersilie bestreut zum Sellerie reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1600 kJ

11.18 Sellerie mit Nusskruste

1 kg Knollensellerie	100 g Sonnenblumenkerne
Salz	60 g gemahlene Haselnüsse
1 Zitrone, Saft von	60 g geriebener Parmesan
Pfeffer	40 g Semmelbrösel
1 Zwiebel	6 EL Mehl
60 g Butterschmalz	3 Eier
1 Dos. stückige Tomaten (425 ml)	1 TL Balsamicoessig

Die Sellerieknollen waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann in kochendes Salzwasser mit Zitronensaft geben und 5-7 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensoße Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Butterschmalz andünsten. Die Tomaten samt Saft zufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

Sonnenblumenkerne hacken und mit Nüssen, Parmesan sowie Semmelbröseln vermengen. Sellerie zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in der Nussmasse wenden. Im übrigen Butterschmalz auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 690 kcal; E 27 g, F 48 g, KH 35 g

11.19 Sellerie-Cordon bleu

1 l Wasser,	4 Scheib. gekochter Schinken,
Salz,	3 EL Mehl,
Saft einer Zitrone oder	2 Eier,
2 EL Weißweinessig,	6 EL Paniermehl,
8 Scheib. einer großen Sellerieknolle	4 EL Sonnenblumenöl,
(5 mm dick geschnitten),	1 Zitrone (in feinen Scheiben)
8 Scheib. Emmentaler-Käse,	

Wasser, Salz, Zitronensaft oder Essig aufkochen, die Selleriescheiben hineingeben und knapp weichkochen (ca. 20 Minuten). Selleriescheiben aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und jeweils belegen mit einer Käsescheibe, dann mit einer Schinkentranche, dann wieder mit Käse und zuletzt nochmals mit einer Selleriescheibe. Alles mit zwei Zahnstochern fixieren. Eier verquirlen. Die 'Selleriepakete' zuerst im Mehl, dann im Ei, dann im Paniermehl wälzen. Das Paniermehl ringsum gut andrücken. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Cordon-bleu darin auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.

11.20 Sellerie-Ramequin

1 -2 Sellerieknollen (ca. 400 g)	in ca. 1/2 cm dicken Scheiben
1/2 l Salzwasser	1 dl Weißwein, nach Belieben
1 EL Zitronensaft	<i>Guss</i>
2 EL Margarine oder Butter, weich	2 Eier
1 klein. Zwiebel	2 dl Milch
einige Basilikumblätter, gehackt	1 saurer Halbrahm (180 g)
12 Scheib. weißes oder dunkles Toastbrot, in ca. 1 cm dicken Scheiben	1/ TL Salz
250 g Raclette- oder Greyerzerkäse,	1 Msp. Muskat

Aus dem Sellerie 10-12 Scheiben von ca. 1/2 cm Dicke schneiden, je nach Größe Scheiben evtl. halbieren. Diese im siedenden Salzwasser mit Zitronensaft knapp weich kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Margarine oder Butter weich rühren, Zwiebel an der Bircherraffel dazureiben und Basilikum druntermischen. Die Brotscheiben damit bestreichen.

Brot-, Sellerie- und Käsescheiben abwechslungsweise ziegelartig in eine gefettete Gratinform schichten. Nach Belieben Wein darüberträufeln.

Für den Guss alle Zutaten mischen, drübergießen.

Gratinieren: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Ramequin, mit Salat serviert, ergibt eine vollständige Mahlzeit.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.21 Sellerie-Rösti

<i>Rösti</i>	1 TL Salz
600 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, geschält	2 TL scharfer Curry
600 g Sellerie, gekocht (siehe Tipp)	2 EL Bratbutter
	2 Bratwürste, in ca. 1 cm dicken Scheiben

Kartoffeln und Sellerie an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, würzen, mischen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Bratwürste ca. 3 Min. anbraten. Kartoffeln und Sellerie begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. weiterbraten. Rösti zu einem flachen Kuchen formen, offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun braten. Rösti auf eine flache Platte stürzen. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben. Rösti in die Pfanne zurückgleiten lassen, offen ca. 15 Min. fertig braten. Tipp: Sellerieknollen halbieren, zusammen mit den Gschwellti ca. 15 Min. knapp weich kochen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 346 kcal / 1446 kJ; E 14 g, F 20 g, KH 27 g

11.22 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu'

1 Knollensellerie (ca. 1 kg)	2 mittelgroße Tomaten
Salz, weißer Pfeffer	100 g Feldsalat
1 EL Zitronensaft od. Essig	75-100 g Blauschimmelkäse
2-3 EL Weißwein-Essig	2 Eier
1 Prise Zucker	4 Scheib. (à ca. 30 g) gekochter Schinken
4-6 EL Öl	5 EL Mehl
1 mittelgroße Zwiebel	7 EL Sesam

Sellerie putzen. In ca. 8 Scheiben (ca. 1/2 cm dick) schneiden, schälen und kurz abspülen. Scheiben in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft ca. 5 Minuten vorgaren. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 2-3 EL Öl kräftig darunter schlagen. Zwiebel schälen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Beides fein würfeln. Feldsalat putzen und waschen. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen. Käse in 4 Scheiben schneiden. Eier verquirlen, mit Pfeffer würzen. Je 1 Scheibe Schinken und Käse zwischen 2 Selleriescheiben legen. Erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Sesam wenden. Panade gut andrücken. 2-3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 'Cordon bleu' darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Minuten braten. Mit Salat anrichten. Dazu: Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 440 kcal; E 23 g, F 30 g, KH 17 g

11.23 Sellerieplätzli mit Apfelquark

1 Sellerie (ca. 500 g), halbiert, in ca. 5mm dicken Scheiben	Bratbutter zum Braten
1/2 Zitrone, nur Saft	<i>Apfelquark</i>
1/2 TL Salz	150 g Rahmquark
3 EL Mehl	1/2 Zitrone, nur 1 El Saft
2 Eier	1/2 TL Curry
60 g Paniermehl	1 rotschaliger Apfel
60 g gemahlene Haselnüsse	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Selleriescheiben mit dem Zitronensaft mischen. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, aufkochen, Hitze reduzieren. Selleriescheiben begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. knapp weich kochen, salzen, auskühlen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Paniermehl und Nüsse in einem flachen Teller mischen. Sellerieplätzli im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Paniermehlmischung wenden, Panade gut andrücken. Bratbutter in einer

beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen, warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten.

Apfelquark: Quark mit Zitronensaft und Curry in einer Schüssel gut verrühren. Apfel an der Bircherraffel dazureiben, mischen, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 353 kcal / 1477 kJ; E 13 g, F 21 g, KH 28 g

11.24 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme

8 klein. Stängel Stangensellerie (Bleichsel- lerie),	1 EL Cognac,
150 g Butter, weiche	Salz,
1 Knoblauchzehe, zerdrückte	Pfeffer,
1 EL Zitronensaft,	Paprika,
100 g Gorgonzola-Käse,	<i>zur Dekoration:</i>
	Walnüsse und Pistazien

Den Stangensellerie gut waschen, außen mit dem Spargelschäler schälen, die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden und auf eine Platte legen.

Die Butter mit dem zerdrückten Knoblauch und dem Zitronensaft schaumig rühren. Den Gorgonzola-Käse mit der Gabel fein zerdrücken und in die schaumig gerührte Butter geben. Mit Cognac, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Mit einem Teelöffel oder Spritzsack die Käsemasse auf dem Stangensellerie anrichten. Die Nüsse hacken und über die gefüllten Selleriestangen streuen.

11.25 Stangensellerie-Linsen-Topf

500 g Stangensellerie mit wenig Kraut	150 g braune Linsen
Öl zum Braten	6 dl Fleischbouillon
300 g gehacktes Rindfleisch	wenig Salz
1 Zwiebel, gehackt	Cayennepfeffer
1 groß. Apfel	1 Joghurt nature (ca. 180 g)
1 Lorbeerblatt	3 EL Reibkäse

Vom Stangensellerie die Fäden abziehen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, das Kraut hacken.

Rindfleisch im heißen Öl anbraten, Hitze reduzieren, Zwiebeln, Stangensellerie mit Kraut beifügen, Apfel an der Bircherraffel dazureiben, mitdämpfen. Lorbeerblatt und Linsen beifügen, mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt auf kleinem

Feuer 40-50 Minuten weich köcheln. Würzen, Lorbeerblatt entfernen. Joghurt mit dem Reibkäse verrühren, druntermischen. Nur noch heiß werden lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.26 Überbackene Selleriescheiben

4 dicke Scheiben gekochter Sellerie	2 Tomaten
Meersalz	4 Scheib. mittelalter Gouda
Pfeffer	Butter für die Form
Zitronensaft	

Selleriescheiben in eine gefettete, feuerfeste Form legen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben mit den Tomatenscheiben belegen, salzen, pfeffern, mit Käsescheiben bedecken und im vorgeheizten Gasbackofen überbacken.

Beigabe: Toast

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backen: Stufe 3 - 4 (200° - 220°)

Backzeit: 8 - 10 Minuten

11.27 Überbackener Stangensellerie

400 g Stangensellerie	1 EL gehackte Petersilie
1 Tasse Gemüsebrühe	Salz
Zitronensaft	Pfeffer
1/8 l Sahne	50 g geriebener Gouda
2 Eier	

Grüne Sellerieblätter von den Stangen abschneiden und fein hacken. Selleriestangen in Gemüsebrühe auf 3 zum Kochen bringen und 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln. Sahne und Eier verquirlen, Petersilie und Sellerieblättchen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Sellerie gießen, Käse obenauf streuen. Im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung: 200-220°, mittlere Schiebeleiste 170-190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 2 Portionen

11.28 Überbackener Stangensellerie

800 g Stangensellerie	1 Bd. Petersilie
Salzwasser oder Fleischbrühe	Salz
Zitronensaft	Pfeffer
1/4 l Sahne	100 g Pikantje van Gouda
4 Eier	

Den Sellerie putzen, waschen, die Stangen vom Strunk lösen. Die hellgrünen Sellerieblättchen abschneiden, fein hacken und beiseite stellen. Die Selleriestangen in kochendem Salzwasser oder in Brühe 20-25 Minuten garen. Abtropfen lassen und in eine gebutterte Auflaufform legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Sahne und Eier verquirlen. Die feingehackte Petersilie und Sellerieblättchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, über den Sellerie gießen. Frischgeriebenen Käse obenauf streuen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 30 Minuten goldgelb überbacken.

11.29 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen

250 g Pastinaken	frische Kräuter wie Thymian und Rosmarin
250 g Karotten	1 TL Honig
250 g fest kochende Kartoffeln	grobes Meersalz
250 g Sellerie	frisch gemahlener Pfeffer
6 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Wurzelgemüse waschen und schälen. Beim Schneiden darauf achten, gleich große Stücke zu bekommen, damit das Gemüse zur gleichen Zeit gar ist. Das Olivenöl in ein Schälchen geben, den Honig hineinträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse auf das Backblech geben und mit der Olivenöl-Honig Mischung vermengen. Das geht am besten mit den bloßen Händen. Zitronensaft und die frischen Kräuter über das Gemüse geben und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen, die Folie abnehmen und noch knappe 30 Minuten weiterbacken, bis das Gemüse gerade weich und schön knusprig ist. Dazu schmeckt gebratener Fisch oder ein saftiges Steak. Auch zusammen mit einem bunten Salat ergibt das Ofengemüse eine lecker und gesunde Hauptmahlzeit.

11.30 Würziger Sellerietaler

1 Sellerieknolle von etwa 400 g	1 Stange Staudensellerie
1/8 l Sahne	2 rote Paprikaschoten
Salz	4 vollreife Tomaten
frische gemahlener Pfeffer	1 Schalotte
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Öl, z.B. Traubenkernöl

1 hartgekochtes Ei	etwas Kümmel
1 EL abgezapfte Kerbelblättchen	2 EL Öl
Butter zum Braten	2 -3 EL Kalbsfond aus dem Glas
<i>Für die Schmorkartoffeln:</i>	1 -2 Majoranzweige
300 g sehr kleine Frühlingkartoffeln	1/2 Bd. Petersilie
	20 g Butter

Die Sellerieknolle schälen. Erst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit Sahne begießen und zugedeckt in etwa 30 Minuten weichschmoren. Das Gemüse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Von der Selleriestange die grünen Blätter entfernen und beiseite legen. Die Stange in kleine Würfel schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschoten unter dem Grill oder im heißen Backofen so lange rösten, bis sich Blasen bilden, dann die Haut abziehen. Die Schoten halbieren und Stängelansätze und Samenkern entfernen. Es gibt in Feinkostgeschäften gehäutete, eingelegte Paprikaschoten. Die schmecken ausgezeichnet, und Sie sparen sich die lästige Arbeit. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, halbieren und entkernen. Die Schalotte schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Im erhitzten Öl anschwitzen und bei mittlerer Hitze musig verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Die gründliche gewaschenen Kartoffeln in Salzwasser mit Kümmel in etwa 15 Minuten gar kochen. Abgießen, abdampfen lassen, die Schale abziehen und die Kartoffeln halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Den Kalbsfond im offenen Topf noch etwas einkochen lassen. Feingehackte Majoranblätter und Petersilie sowie die Butter zu den Kartoffeln geben und kurz mit anbraten. Vor dem Servieren mit dem heißen Fond begießen und kurz durchschwenken.

Die Stangenselleriewürfel, das gehackte Ei und den Kerbel unter das Selleriepüree mischen und würzig abschmecken. Aus der Masse vier runde Plätzchen formen und in heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Gemüsepflanzerl mit dem Paprikaragout und den Schmorkartoffeln appetitlich auf zwei Tellern anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

12.1 Apfel-Sellerie-Torte

für den Boden

4 Eier
70 g weiche Butter
30 g Puderzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1/2 unbeh. Zitrone, Schale von
1 Prise Salz
70 g gemahlene Walnüsse
40 g geriebener Zwieback
40 g Zucker

für die Creme

400 g Knollensellerie
500 ml naturtrüber Apfelsaft
250 g Naturjoghurt

150 g Puderzucker
2 Äpfel (etwa 400 g)
1 Zitrone, Saft von
7 Blatt Gelatine
2 EL Orangenlikör
300 ml Schlagsahne

für die Deko

1 EL Zucker
12 halbe Walnusskerne
100 g Knollensellerie
Öl zum Frittieren
250 ml Schlagsahne
1 Pkg. Sahnesteif
Kakaopulver zum Bestäuben

Für den Boden die Eier trennen. Das Eigelb mit Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig rühren. Die gemahlene Nüsse und die Zwiebackbrösel einrühren. In einer zweiten Schüssel Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Den Eischnee mit der anderen Mischung vorsichtig verrühren. Die Masse nun in eine eingefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen. Den Boden in der Form auskühlen lassen.

Für die Creme Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in Apfelsaft etwa eine halbe Stunde ohne Topfdeckel weich köcheln. Anschließend die Mischung pürieren. (Tipp: Wer mag, kann diesen Brei noch durch ein Sieb pürieren. Dann wird die Creme feiner. Man kann aber auch den Brei einfach so weiterverarbeiten. Dann erhält die Creme allerdings eine griesähnliche Konsistenz.) In den Selleriebrei Joghurt und Puderzucker einrühren.

Äpfel mit oder ohne Schale raspeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Außerdem Sahne steif schlagen. Eingeweichte Gelatine in Orangenlikör erhitzen. Wenn die Gelatine aufgelöst ist, die Mischung sowie die Apfelraspeln sofort in die Joghurt-Sellerie-Masse einrühren. Die Schlagsahne unterheben und die Creme auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Nun muss die Torte mindestens acht Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank.

Für die Deko Sahne steif schlagen und die Tortenoberfläche inklusive des Randes bestreichen. Die Walnusshälften in Zucker karamellisieren. Sellerie in feine Streifen schneiden

und in Öl kross frittieren. Die Torte mit den Nussstücken und den Selleriestreifen dekorieren. Nach Lust und Laune noch mit Sahnetupfen und Kakaopulver garnieren.

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen

für die Füllung

1/2 Staudensellerie (in Würfel geschnitten)
1 Vanillestange
1/2 Muskatnuss
50 g Ricotta
Salz, Pfeffer

für den Nudelteig

150 g Vollkornmehl
100 g Hartweizen
20 ml Wasser
1 Ei
Salz

für die Beilage

100 g Belugalinsen (schwarze, feine Linsen)
1 Karotte (in feine Würfel geschnitten)
1 Chilischote (gehackt)
500 ml Brühe
30 ml Essig
4 EL Olivenöl
2 Schalotten geschnitten
Salz
Pfeffer
100 ml Sahne

Füllung: Den Sellerie in Salzwasser kochen und mit den anderen Zutaten zu einem festen Püree mixen.

Nudelteig: Den Nudelteig kneten, ruhen lassen und dann dünn ausrollen. Das Selleriepüree in kleinen Häufchen aufsetzen, den Teig rund um die Püreehäufchen mit Ei bestreichen und die andere Nudelschicht auflegen. Dann die einzelnen Ravioli in beliebiger Form ausstechen, so dass das Püree mittig in der geschlossenen Nudel liegt.

Beilage: Die Linsen in der Brühe etwa zehn Minuten kochen. Nicht vorher salzen, sonst werden sie nicht weich. Noch warm mit den restlichen Zutaten vermischen. Etwas von der Brühe abschöpfen und mit der Sahne vermischen. Separat abschmecken und mit dem Pürrierstab zum Schaum aufmixen. Die Ravioli kochen und auf den Linsen anrichten. Dann alles mit dem Schaum umgeben.

Mengenangabe: 4 Personen

13.2 Bleichsellerie-Quiche

300 g Mehl
2 Eier
150 g Holland-Butter
Salz
2 Zwiebeln

250 g Champignons
2 Stauden Bleichsellerie, etwa 1 kg
50 g Holland-Butter
1/8 l trockener Weißwein
Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle	2 EL Semmelbrösel
Cayennepfeffer	200 g Crème fraîche
50 g Holland-Gouda, alt	100 g süße Sahne
200 g Pikantje van Gouda	3 Eier
Holland-Butter für die Form	geriebene Muskatnuss
Mehl zum Ausrollen	

Aus Mehl, Eiern, Butter und Salz einen Mürbeteig bereiten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen, möglichst nicht waschen, in feine Scheiben schneiden. Vom Sellerie das Blattgrün abschneiden und die zarten Blättchen beiseite legen. Stengel waschen und, wenn nötig, abziehen. In 1 cm breite Stücke schneiden. Butter erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Pilze und Sellerie zufügen und kurz Mitbraten. Wein angießen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.

Alten Gouda fein, Pikantje van Gouda grob reiben. Eine Quicheform von 32 cm Durchmesser gut einbuttern. Den Teig auf der dünn bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, Boden und Rand der Form damit auslegen. Alten Gouda mit Semmelbrösel mischen und über den Teig streuen. Abgetropftes Gemüse auf dem Teig verteilen.

Crème fraîche, Sahne, Eier und geriebenen Pikantje van Gouda verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und über das Gemüse gießen. Die Quiche bei 180°C im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen. Die Sellerieblättchen abspülen, trockentupfen und nicht zu fein hacken.

Die Quiche damit bestreuen, in sechs oder acht Stücke teilen und warm servieren.

Mengenangabe: 6 -8 Personen

13.3 Blumenkohl-Sellerie-Wähe

1/2 Portion Geriebener Hefeteig (siehe Grundrezept)	150 g Magerquark
	1 dl Rahm
<i>BELAG</i>	2 Eier
150 g Blumenkohlröschen	1 TL Maizena
1/2 Sellerieknolle, in Würfelchen Salzwas-	Pfeffer aus der Mühle
ser	1 Msp. Cayennepfeffer
1 rote Peperoni, in Würfelchen	4-5 EL Reibkäse
<i>GUSS</i>	1 TL Salz

Vorbereiten: Blumenkohl und Sellerie im Dämpfkörbchen oder in wenig Salzwasser auf kleinem Feuer 10 Minuten knapp weich dämpfen, auskühlen. Den Teigboden mit dem gekochten Gemüse und den rohen Peperoni belegen.

Alle Zutaten für den Guss gut verrühren und darübergerben.

Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Backblech von 28-30 cm 0

13.4 Bolognese von roten Linsen

1 Zwiebel, in kleine Würfel	4 EL Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano)
2 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt	2 EL Petersilie
2 Karotten, grob gerieben	1/2 TL Fenchel, im Mörser zerstoßen
2 Stangen Staudensellerie, in kleine Würfel	Chilipulver
3 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Salz
1 Dos. Tomaten, gewürfelt, 400 g	500 g breite Spaghetti
450 ml Hühner- oder Gemüsebrühe	
120 g rote Linsen	

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe, die Linsen und die Kräuter, außer der Petersilie hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.

Mehlspeisen, Nudeln nach Ende der Kochzeit absieben und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Wir haben dieses Rezept in einem vegetarischen Kochbuch aus Amerika (!) entdeckt. Zuerst waren wir sehr skeptisch, aber der Geschmack war überwältigend. Die Zutaten hat man fast immer vorrätig im Hause. Wieder einmal - es muss nicht immer Fleisch sein.

Getränketipp: ein kräftiger, aber weicher Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.5 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto

250 g Zwiebeln	150 g Mandeln, gehackt
50 g Butter	200 ml Rapsöl
1500 g Sauerkraut	150 g Hartkäse, 30 %, gerieben
1000 g Mehl, Typ 405	20 g Knoblauch
30 ml Wasser	15 g Honig, flüssig
8 Eier	50 g Butter
1000 g Tomaten	1 Bd. Petersilie, glatt
250 g Bleichsellerie	10 Stk. Gewürzpauschale

(Salz, Schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Kümmel)

Zwiebeln abziehen und vierteln. Butter in flachem Topf zergehen lassen. Zwiebeln, Sauerkraut, klein geschnitten, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben und bei mittlerer Hitze 35 bis 45 Min. ziehen lassen. Unterdessen einen Nudelteig aus gesiebttem Mehl, Eiern, Wasser herstellen, dünn ausrollen, in kleine Rechtecke schneiden und etwas antrocknen lassen. Danach in reichlich siedendem Salzwasser ca. 8 Min. ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel entnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen. Tomaten abziehen und würfeln. Bleichsellerie schälen und in Querstreifen schneiden. Mandeln, Öl, Hartkäse, geschälten Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer fein pürieren, Selleriestreifen dazugeben, nochmals pürieren. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren aus dem Sauerkraut nehmen und Honig einrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fleckerl darin schwenken. Etwa die Hälfte vom Selleriepesto unter das warme Sauerkraut geben.

Anrichtehinweis: Sauerkraut auf Teller geben und darauf die Fleckerl verteilen, mit restlichem Selleriepesto beträufeln. Mit grob gehackter Petersilie, wenig Kümmel und Tomatenwürfeln garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 806 kcal / 3374 kJ

13.6 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika

3 Knoblauchzehen	Salz
6 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
4 Paprika	400 g Muschelnudeln
1 groß. Staude Bleichsellerie	1 TL Pflanzenöl
1 Glas Weißwein	100 g Parmesan
4 EL Tomatenmark	

Knoblauchzehen abziehen, sehr fein schneiden und in einer großen Pfanne im heißen Öl dünsten. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Blätter vom Bleichsellerie abschneiden, Staude putzen, einzelne Stängel in Scheiben schneiden, zum Knoblauch geben und dünsten. Gemüse mit Wein ablöschen und Tomatenmark unterrühren. Etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln mit Öl in 4 Liter kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten Bissfest garen. Mit dem Gemüse servieren und mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps: Genießer-Tipp: Enthäuten und würfeln Sie 3 Tomaten, die Sie zusammen mit dem Knoblauch dünsten. Dann können Sie auf das Tomatenmark verzichten. Dekorieren Sie das Gericht mit eigenen Blättchen, die Sie von den Selleriestangen zurück behalten haben.

Gesundheits-Tipp: Nehmen Sie rote statt grüne Paprikaschoten. Das sieht nicht nur besser aus, sondern bringt auch die doppelte Portion Vitamin C.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** 30 Min.**Nährwerte pro Portion:** 737 kcal / 3090 kJ; E 2 g, F 30 g, KH 75 g

13.7 Scharfe Sellerienudeln

250 g Vollkornnudeln	1 Bd. glatte Petersilie
600 g Staudensellerie	200 g Magerquark
4 Lauchzwiebeln	4 TL Senf
400 ml Gemüsebrühe, ca.	4 EL Olivenöl
Rosenpaprika	Salz
<i>Sauce:</i>	<i>Zum Bestreuen:</i>
1 klein. Glas Kapern	3 TL Sesamsamen
1 Knoblauchzehe	

Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Staudensellerie und Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Beides in kochender Gemüsebrühe dünsten. Nach 10 Minuten die Nudeln dazugeben und kurz darin erwärmen. Für die Sauce Kapern, durchgepresste Knoblauchzehe und gehackte Petersilie mit Quark, Senf, Öl und Salz verrühren, abschmecken und im Wasserbad kurz erwärmen. Die Sellerienudeln auf vorgewärmte Teller füllen, den Quark in die Mitte geben und mit Sesamsamen bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten**Kochzeit:** ca. 15 Minuten

13.8 Sellerie-Apfel-Wähe

<i>Guss</i>	6 Tranchen Rohschinken, quer in ca. 5 mm breiten Streifen
2 dl Apfelwein (siehe Tipp)	
300 g Sellerie, in Vierteln, fein gehobelt	<i>Sonstige</i>
1 dl Vollmilch	1 rechteckig ausgewallter Pizzateig (ca. 38 x 25 cm)
1 Ei	1 klein. Apfel (z. B. Gala), längs halbiert, quer in dünnen Scheiben, zum Garnieren
1 EL Majoranblättchen, fein gehackt	1 EL Butter, flüssig
1/2 TL Salz	
Pfeffer aus der Mühle	
2 Äpfel (z. B. Gala), in Schnitzen, fein gehobelt	

Apfelwein aufkochen, Hitze reduzieren. Sellerie begeben, ca. 5 Min köcheln, auskühlen. Milch, Ei und Majoran gut verrühren, würzen. Sellerie mit der Kochflüssigkeit, dann Äpfel

und Rohschinken darunter mischen.

Pizzateig in die vorbereitete Form legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Sellerie-Apfel-Masse darauf verteilen, garnieren, mit der Butter bestreichen.

Backen: 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 25 Min. fertig backen. Herausnehmen, leicht abkühlen, Formenrand entfernen. Wähe auf ein Gitter schieben, auskühlen.

Tipp: statt Apfelwein Apfelsaft verwenden.

Mengenangabe: 1 Springform von 26 cm Ø, gefettet

Backen: ca. 35 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Stück (1/8): 313 kcal / 1310 kJ; E 9 g, F 12 g, KH 40 g

13.9 Sellerie-Pfannkuchen

1 Knolle Sellerie
50 g Haselnusskerne
3 Eier
40 g Vollkornmehl
3 EL Milch

Pfeffer
Salz
100 g geriebener Käse
Fett zum Braten

Sellerie schälen, Sellerie und Haselnusskerne mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Eier, Mehl und Milch mit dem Handrührgerät verrühren, Sellerie und Nüsse zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Fett in einer kleinen Pfanne zerlaufen lassen, ein Viertel der Selleriemasse hineingeben, glattstreichen und leicht andrücken. Auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 von jeder Seite ca. 3-4 Min. braten. Nach dem Wenden Käse auf den Pfannkuchen streuen und während der zweiten Hälfte der Bratzeit zerlaufen lassen.

Mengenangabe: 2 Portionen

13.10 Siu Mei mit Selleriepüree

Für den Brandteig

50 g Butter
1 Prise Salz
150 g Mehl
3 -4 Eier
100 g Sellerie, in Würfel

geschnitten und weich gekocht
1 Zweig Dill
8 Wan-Tan-Blätter (Teigblätter, Asienländen)
Öl zum Ausbacken

1/4 l Wasser mit der Butter und dem Salz zum Kochen bringen, Mehl auf einmal hineinschütten und rühren, zum Kloß abbrennen (auf dem Topfboden bildet sich eine

silberglänzende Haut), Teig etwas abkühlen. Eier darunterrühren.

Restlichen Brandteig auf Papierstreifen spritzen, ins 170 Grad heiße Fett gleiten lassen und unter Wenden in 6 Min. goldbraun ausbacken. Diese Spritzkuchen mit Zuckerglasur bestreichen. Oder als Windbeutel auf einem Blech im Backofen bei 225 Grad etwa 30 Minuten backen.

150 g Brandteig und Sellerie mischen, mit Salz und etwas gehacktem Dill würzen. Wan-Tan-Blätter auslegen, je 1 Tl. Farce in die Mitte geben und wie Ravioli verschließen. Im Dampf (zum Beispiel im Bambuskorb) oder im Wasser garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.11 Spaghetti mit Gemüsebolognese

100 g Schalotten	3 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen	50 g Tomatenmark
120 g Staudensellerie	150 ml Weißwein
120 g Karotten	400 ml passierte Tomaten
100 g Sellerie	Salz
100 g Zucchini	Chilipulver
300 g Broccoli	100 g Frühlingszwiebeln
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Zweige Basilikum

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, die Fäden abziehen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Karotten und Sellerie schälen, Zucchini putzen und alles in 3-4 mm große Würfel schneiden. Broccoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die passierten Tomaten zugießen. Staudensellerie, Karotten, Sellerie und Zucchini zugeben und bei milder Hitze 5-6 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Chili würzen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen und in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Broccoliröschen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die getrockneten Tomaten und Frühlingszwiebeln mit dem abgetropften Broccoli zu der Gemüsebolognese geben. 2-3 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter abtupfen und 2/3 unter die Bolognese heben. Bolognese mit gekochten Spaghetti servieren und mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.12 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce

Sellerie-Sauce

4 dl kräftige Gemüsebouillon

1.8 dl Soßen-Halbrahm

1/2 TL Curry

400 g Sellerie, gewürfelt (ergibt ca. 300 g)

4 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Spaghetti

500 g Vollkorn-Spaghetti

Salzwasser, siedend

Die Bouillon und die Hälfte des Rahms mit dem Curry aufkochen. Sellerie begeben, Hitze reduzieren, weich köcheln, bis der Sellerie zerfällt. Soße mit einem Schwingbesen verrühren, 2/3 der Petersilie und den restlichen Rahm darunter rühren, würzen, nur noch heiß werden lassen.

Die Spaghetti al dente kochen, abtropfen, sofort mit der restlichen Petersilie und der Soße mischen.

Mengenangabe: 4 Personen**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.**Pro Person:** 553 kcal / 2314 kJ; E 20 g, F 16 g, KH 81 g

14 Salate

14.1 Bleichsellerie an Quarksoße

2 Bleichsellerie (Stangensellerie)	1 TL Senf
<i>Soße (Kräuterquark):</i>	50 g Gorgonzolakäse
150 g Rahmquark	2 EL Zitronensaft
1 TL Lipton 'Salade' (Salatgewürz)	Streuwürze
	Schnittlauch, fein geschnitten

Bleichsellerie rüsten, in 6-8 cm lange Stücke schneiden.

Für die Soße den Quark mit Salatgewürz und Senf verrühren. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten unter die Quarkmasse mischen. Auf das Gemüse anrichten, oder separat servieren, und die Selleriestücke in den Kräuterquark dippen.

Variante: Bleichsellerie in 3 mm breite Streifen schneiden, Kräuterquark mit Milch oder Wasser verdünnen und mit dem Gemüse mischen.

14.2 Bleichsellerie-Melonen-Salat

500 g Bleichsellerie	2 EL Zitronensaft
1 Cantaloupemelone	Salz
2 Äpfel	Pfeffer
1/2 Salatgurke	Zucker
<i>Soße</i>	<i>zum Bestreuen</i>
200 g süße Sahne	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 TL Dijon-Senf	

Bleichsellerie in dünne Scheiben schneiden. Melone schälen, Kerne entfernen und aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Äpfel in feine Stifte, Salatgurke in Scheiben schneiden. Für die Soße Sahne mit Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Soße über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken. Petersilie fein hacken und den Salat damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.3 Eichblattsalat mit Sellerie-Chips

SELLERIE-CHIPS

200 g Sellerie
 2-3 EL Mehl
 Öl zum Halbschwimmendbacken
 1/2 TL Salz

SAUCE

1 TL grobkörniger Senf

1 EL Sherry-Essig
 2 EL Orangensaft
 1 EL Baumnussöl
 2-3 EL Öl
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf
 250 g roter Eichblattsalat
 einige Orangenzenen, evtl. kurz blanchiert,
 für die Garnitur

Sellerie-Chips: Sellerie mit dem Sparschäler in feine Scheiben hobeln, im Mehl wenden, leicht abschütteln. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Sellerie portionenweise darin hellbraun backen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, würzen, warm stellen.

Soße: Alle Zutaten verrühren, würzen.

Servieren: Salat auf Tellern anrichten, Soße darübergeben, Sellerie-Chips darauf verteilen, garnieren, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Soße am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Als Menü: Vorspeise: Eichblattsalat mit Sellerie-Chips Hauptgericht: Reh-Medaillons mit Rosenkohl Dessert: Schokolade-Pudding mit 2 Soßen

Mengenangabe: 4 Personen

14.4 Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute

Zutaten

2 reife Birnen (à ca. 175 g)
 1 Briefchen Safran (0,1 g)
 3/8 l Weißwein
 1 EL Zucker
 1 Putenschnitzel (ca. 250 g)
 Zitronenpfeffer
 2 EL Öl
 Salz
 50 g rote Linsen
 1/8 l Rindfleischbrühe
 1 klein. Eisbergsalat (ca. 250g)

200 g Staudensellerie
 100 g weiße Champignons

Außerdem

50 g gehackte Kräuter
 (z.B. Tiefgefrorene Salatkräuter)
 4 EL Salatmayonnaise (100 g)
 Pfeffer
 Salz
 3 EL Balsam-Essig
 1/2 Becher Vollmilchjoghurt (75 g)
 1 zerdrückte Knoblauchzehe

1. Eisbergsalat halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Eisbergsalat vierteln und anschließend quer in schmale Streifen schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in einer Salatschleuder gut trockenschleudern. 2. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnen, Safran, Wein und Zucker einmal aufkochen, zugedeckt beiseite stellen. 3. Putenschnitzel waschen, trockentupfen, pfeffern. Im heißen Fett von jeder Seite 4

Minuten braten. Salzen. 4. Linsen in der Brühe bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen, kalt abspülen. 5. Champignons putzen, waschen, trockentupfen und blättrig schneiden. Birnen abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Putenschnitzel kleinschneiden. Vorbereitete Salatzutaten mischen.

6. Restliche Zutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Mit Selleriegrün und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

14.5 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln

<i>Vinaigrette:</i>	200 g Feldsalat
Schalotten	100 g Knollensellerie
Senf	Schnittlauch
Sherry	50 g durchwachsenen Speck
Balsamico	1 EL Rahm
Salz	8 Wachtelbrüstchen (2 Brüstchen pro Person)
Pfeffer	Butter
Traubenkernöl	Salz
<i>Feldsalat und Sellerie:</i>	etwas Estragon

Den rohen Sellerie schneide ich in feine Scheiben. Ich zerlasse etwas Butter in einer Pfanne - die Pfanne darf nicht zu stark erhitzt werden, da die ungeklärte Butter sonst leicht verbrennt. Ich gebe die Selleriescheibchen in die Pfanne, würze sie mit ein wenig Salz und lasse sie zunächst glasig und dann goldbraun werden.

Den Speck schneide ich in feine Würfelchen und blanchiere ihn kurz in heißem Wasser. Er wird dann zarter und nicht zu salzig. Danach zerlasse ich den Speck in einer Pfanne. Für die Vinaigrette schneide ich eine Schalotte ganz fein. Dann gebe ich etwas Senf, Cherryessig und Balsamicoessig dazu und würze etwas mit Salz. Die Wachtelbrüstchen gebe ich in eine Pfanne mit zerlassener Butter. Ich würze sie mit etwas Salz und Pfeffer und lasse sie von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die kleinen, losen Filetteile der Brüstchen gebe ich zum Schluss eine Minute mit in die Pfanne dazu. Das reicht, um sie schön zart durchzubraten.

Den Feldsalat gebe ich nun in die Vinaigrette und gebe etwas Rahm dazu. Den Schnittlauch fein schneiden und auch den Estragon fein hacken. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Wachtelbrüstchen und den Sellerie darauf geben. Den Estragon streue ich über die Filets, gebe etwas Nussöl darüber und zuletzt den Speck dazu. Alles mit dem Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

14.6 Fruchtiger Selleriesalat

400 g Porree	1 Glas Selleriesalat (190 g Abtropfgewicht)
Salz	150 g fettarmer Joghurt
1 Apfel (ca. 200 g)	100 g Mayonnaise
1 Orange	Pfeffer
1 Kiwi	Zucker
1 klein. Dose Ananasringe (140 g Abtropfgewicht)	1 Zweig Melisse

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und teilen. Orange dick schälen und filetieren. Kiwi schälen, in halbe Scheiben teilen. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden. Selleriesalat abtropfen lassen.

Joghurt, Mayonnaise, 3 EL Ananassaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Melisse abbrausen, in Streifen schneiden. Alles mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 330 kcal; E 4 g, F 21 g, KH 23 g

14.7 Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat

Pfeffer	100 g Frischkäse
30 g Butterschmalz	1 Sellerieknolle
1 kg Roastbeef pariert	20 ml Rapsöl
Salz	Schale von einer unbehandelten Orange, in feine Streifen geschnitten.
einige Thymianzweige	2 EL Honig
3 Rosmarinzweige	Chili aus der Gewürzmühle
1 Schalotte halbiert	20 ml Weißwein
1 Knoblauchknolle halbiert	2 Birnen
1 Bd. Basilikum	1 Saft von einer Zitrone
50 ml Walnussöl	2 Tomaten enthäutet und entkernt
40 g Mandeln geschält und geröstet	180 g Blattsalate gemischt
1/2 EL Knoblauch gehackt	30 ml weißer Balsamicoessig mit Basilikum
50 g Allgäuer Bergkäse	

30 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Rosmarin, die halbierte Schalotte und eine halbierte Knoblauchknolle begeben und alles auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 120°C ca. 50 Minuten garen. Nach Erkalten des Fleisches zwölf schöne dünne Roastbeefscheiben schneiden (am besten mit

einer Aufschnittmaschine). Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und gut trocknen. Die Blätter in einen Mixbecher geben. Walnussöl, Mandeln (geschält und geröstet), Knoblauch (1/2 EL), Salz und Pfeffer zufügen und alles mit einem Stabmixer glattmischen. Den geriebenen Bergkäse (z.B. Allgäuer) begeben und alles mit dem Frischkäse glattrühren. Die Roastbeefscheiben flach auflegen. Die Mandelpaste daraufstreichen und die Roastbeefscheiben fest einrollen. Den Sellerie putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Rapsöl leicht erhitzen und die Selleriestreifen darin ohne Farbe anbraten. Orangenschale begeben, kurz mitbraten und den Honig zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen. Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, zu den Selleriestreifen geben, kurz dünsten lassen und von der Flamme nehmen. Die Tomaten enthäuten und entkernen und in Spalten schneiden und zu dem abgekühlten Salat geben. Die Petersilie untermengen. Den Blattsalat putzen, waschen und trocknen. Mit Walnussöl, Salz, Pfeffer und Essig marinieren. Den Sellerie-Birnen-Salat auf Teller verteilen. Den bunten Kerbel für die Garnitur Blattsalat darauf anrichten, die Roastbeefröllchen darauflegen und dekorativ mit frischem Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

14.8 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse

8 EL kalt gepresstes Rapsöl	200 g körniger Frischkäse
2 EL Obstessig	100 g Walnusskerne
2 EL Zitronenmelisseblätter	2 Äpfel, geviertelt, entkernt
2 EL Blätter vom Staudensellerie	1 Staudensellerie, geschält
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Salatgurke, geschält
1 TL Zucker	

Die Gurke und den Staudensellerie in dünne Scheiben, die Äpfel in Spalten schneiden. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und alles darin marinieren. Nun die restlichen Zutaten untermischen, 10 Minuten durchziehen lassen und mit dem körnigen Frischkäse servieren.

Tipp: Wunderbar schmeckt dazu ein Kochschinken oder auch ein Prager Schinken.

Mengenangabe: 4 Personen

14.9 Holländischer Herbstsalat

500 g Stangensellerie	150 g gekochter Schinken (vom Metzger in dicke Scheiben schneiden lassen)
2 säuerliche Äpfel (am besten Boskop)	200 g Pikantje van Gouda
1 Zitrone, Saft	

4 Cornichons oder	Zucker
2 klein. Gewürzgurken	Salz
1 Becher Sahnejoghurt	Pfeffer

Stangensellerie putzen und waschen, das zarte Grün abschneiden und beiseite stellen. Die Stangen in feine Scheibchen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Apfelviertel fein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Schinken und Gouda in kleine Würfel und die Cornichons in sehr feine Scheibchen schneiden.

Joghurt mit Zucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken. Die vorbereiteten Zutaten darin wenden. Nur kurz durchziehen lassen. Mit dem beiseite gestellten Selleriegrün verzieren und sofort servieren.

14.10 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen

200 g Porree	300 g Vollmilchjoghurt
100 g Bleichsellerie	150 g Creme fraîche
250 g Pflaumen	100 g Zitronengelee
2 klein. rote Äpfel (à etwa 100 g)	1 TL Curry
200 g Butterkäse	evtl. Zitronensaft

Porree waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden und in kochendem Wasser 1 Min. blanchieren. Porree herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Bleichsellerie waschen, putzen und in 1/2 cm große Stücke schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Äpfel waschen, mit Schale halbieren, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Käse in Scheiben und diese in kurze Streifen schneiden. Alle Salatzutaten mischen. Aus Joghurt, Creme fraîche, Zitronengelee und Curry eine Soße bereiten und evtl. mit Zitronensaft abschmecken. Salatsoße über die Salatzutaten geben und unterheben. Salat vor dem Servieren etwa 60 Min. durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.11 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen

evtl. etwas Zitronensaft	200 g Wilstermarschkäse
1 - 2 TL Curry	2 klein. rotschalige Äpfel à ca. 100 g
100 g Aprikosenmarmelade	250 g Pflaumen oder Zwetschgen
1 Becher Schmand (Sauerrahm)	100 g Staudensellerie
2 Vollmilch-Joghurt	200 g Porree

Porree putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. In kochendem Wasser eine Minute blanchieren, über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken. Sellerie putzen, waschen, in 1/2

cm schmale Stücke schneiden. Pflaumen bzw. Zwetschgen und Äpfel waschen, halbieren, entkernen, in schmale Spalten teilen. Käse zuerst in Scheiben, dann in kurze Streifen schneiden. Gemüse, Obst und Käse miteinander mischen. Aus Joghurt, Salatmayonnaise, Marmelade und Curry eine cremige Soße rühren, über den Salat gießen und unterheben. Vor dem Servieren ca. 60 Minuten durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 575 kcal / 2407 kJ

14.12 Kartoffel-Sellerie-Salat

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	250 g Brennesselkäse
Salz	3 Becher Magermilchjoghurt (à 150 g)
100 ml heiße Gemüsebrühe	1 TL Dijonsenf
150 g Champignons	1 EL Curryketchup
2 EL Kürbiskerne	1 Msp. Zucker
1 EL Sonnenblumenöl	gemahlener weißer Pfeffer
250 g Staudensellerie	Selleriesalz
2 Tomaten	

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, pellen und in Scheiben schneiden. Die heiße Brühe darüber gießen.

Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den Kürbiskernen im Öl anbraten. Sellerie und Käse in kleine Würfel, die Tomaten in Achtel schneiden und mit den Kartoffeln mischen.

Den Joghurt mit dem Senf und dem Ketchup verrühren. Mit Zucker, Pfeffer und Selleriesalz abschmecken. Die Sauce unter den Salat heben und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zeit zum Durchziehen ca. 1 Stunde

14.13 Kartoffel-Sellerie-Salat

1-2 EL süßer Senf	1 groß. Zwiebel
Zitronenpfeffer	1 Bd. Radieschen
100 ml Weißweinessig	400 g Staudensellerie
60 ml Rapsöl	Salz
100 ml heiße Gemüsebrühe	1 kg kleine, festkochende Kartoffeln

Die Kartoffeln in Salzwasser knapp garen, pellen und vierteln. Den Sellerie putzen, in feine Scheibchen schneiden, das Grün hacken. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

Das Grün ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Brühe, Essig, Salz, Pfeffer und Senf kräftig verquirlen. Sehr würzig abschmecken. Die Zutaten darin wenden und 2 Stunden durchziehen lassen. Dazu passt: Gebratene Ente.

14.14 Lieblingssalat

1 Glas Selleriesalat	6 hart gekochte Eier
1 Dos. Mais	1 -2 Stangen Porree
1 kl. Dose Ananas (klein geschnitten)	1/2 Glas Miracel Whip
1 säuerlicher Apfel	1 B. Schmand

Sellerie, Mais und Ananas gut abtropfen lassen. Apfel kleinschneiden. Porree in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten übereinander schichten.

Miracel Whip und Schmand mischen, über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

14.15 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat

150 g Pfifferlinge	2 Eier
Kerbel	150 g Allgäuer Emmentaler gerieben
Friséesalat	150 g Allgäuer Bergkäse gerieben
200 g Feldsalat geputzt	Pfeffer
1 EL Blattpetersilie gehackt	Salz
2 EL Tomatenwürfel	2 Knoblauchzehen fein gehackt
6 EL Walnussöl	30 g Butter
3 EL Balsamico alt	1 Zucchini klein gewürfelt
2 Schalotten fein gewürfelt	200 g Lauch
30 g Walnusskerne gehackt	80 g Butterschmalz
50 g Blauschimmelkäse	100 g Zwiebeln
1 EL Salbeiblätter gezupft	2 Sellerieknollen
75 ml Milch	

Die Sellerieknollen schälen und halbieren. Mit Hilfe eines Kugelausstechers die Knolle gut aushöhlen, so dass nur ein schmaler Rand übrig bleibt. Die ausgehöhlten Sellerieknollen in reichlich Salzwasser blanchieren, abschrecken und in eine gebutterte, feuerfeste Form stellen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Butterschmalz goldgelb braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Lauch in feine Ringe schneiden und mit den Zucchiniwürfeln und den Pfifferlingen in Butter ohne Farbe anbraten. Den gehackten Knoblauch begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und von der Flamme nehmen. Die Röstzwiebeln zugeben und gut verrühren, etwas abkühlen lassen. Den geriebenen Allgäuer Bergkäse und geriebenen Emmentaler Käse ebenfalls untermengen. Die Eier mit der Milch

verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Salbeiblätter darunter mischen und mit einem Stabmixer glatt mixen. Die Gemüse-Käse-Masse in die ausgehöhlten Sellerieknollen einfüllen und den Eieguss vorsichtig darauf gießen. Den Blauschimmelkäse mit Hilfe einer Knoblauchpresse gleichmäßig auf der Füllung verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Für den Salat die gehackten Walnüsse in einer Pfanne bei nicht zu starker Hitze leicht rösten. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette (Balsamico Essig verwenden) herstellen, gut mischen. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse dazugeben. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern, mit Walnussvinaigrette marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat auf Teller anrichten, eine Sellerieknolle darauf setzen und mit etwas Friséesalat und Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

14.16 Möhren-Sellerie-Salat

1 unbeh. Zitrone	1/2 klein. Eichblattsalat und
100 g Schmand oder Creme fraîche	1/2 klein. Lollo bianco oder
4 EL Salat-Mayonnaise	1 klein. Kopfsalat
Salz	1 mittelgroße Möhre
weißer Pfeffer	200 g Knollensellerie
1 Prise Zucker	Petersilie zum Garnieren

Zitrone waschen, trockenreiben und etwas von der Schale dünn abraspeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Schmand, Mayonnaise, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter etwas kleiner zupfen. Möhre und Sellerie schälen, waschen. Erst die Möhre und dann den Sellerie in feine Stifte raspeln. Beides sofort unter die Soße mischen. Auf Salatblättern anrichten. Petersilie waschen und den Salat garnieren.

Als Menü im November 1997: VORSPEISE: Möhren-Sellerie-Salat HAUPTGERICHT: Geschnetzeltes mit Broccoli DESSERT: Grießpudding mit Orangensoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 4 g

14.17 Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella

800 g Nudeln, Penne Tricolore	180 g Pinienkerne
800 g Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
500 g Rauke, küchenfertig	3 Basilikum, Topf
600 g Mozzarella, Kugeln, klein, 45 %	200 ml Rapsöl, kaltgepresst

100 g Hartkäse, 30 %, gerieben
250 g Kirschtomaten

10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Staudensellerie putzen, äußere Fäden abziehen, in 2 cm lange, schräge Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Nudeln und Staudensellerie in eine Schüssel geben. Rauke verlesen, in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella aus der Lake nehmen, unter kaltem Wasser abspülen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Knoblauchzehe abziehen. Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen. Für die Garnitur einige Blätter zurücklegen. Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum im Küchenmixer pürieren. Rapsöl nach und nach in den laufenden Mixer gießen, Hartkäse zugeben, zu Pesto verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Pesto unter die warmen Nudeln heben. Kirschtomaten waschen, einige zur Garnitur zurücklegen, vierteln, mit Mozzarella und Rauke unter den Nudelsalat heben.

Anrichtehinweis: Nudelsalat anrichten, halbierte Kirschtomaten und Basilikum anlegen.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 801 kcal / 3353 kJ

14.18 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie

200 g Putenbrust

1 Limette

Salz

1 Eigelb

Pfeffer

1 TL Senf

20 g Butterschmalz

Salz

200 g Bleichsellerie

Pfeffer

200 g Fenchelknolle

1/8 l Öl

Soße:

2 EL Crème fraîche

1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner

Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz erhitzen, Fleisch von jeder Seite 3 Minuten darin braten, in Alufolie wickeln, kalt werden lassen, dann in Streifen schneiden.

Bleichsellerie schräg in Streifen, Fenchel senkrecht in dünne Scheiben schneiden.

Für die Soße Schale der Limette abreiben und Frucht auspressen. Aus Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Limettenschale, 3 EL Limettensaft und Öl eine Mayonnaise rühren. Crème fraîche und Pfefferkörner unterrühren, über die Salatzutaten geben, mischen und abschmecken.

Beilage: Bauernbrot.

14.19 Sellerie - Bananen - Rohkost

1 junge Sellerieknolle	3 EL süße Sahne
3 EL Zitronensaft	1 EL Honig
1 Banane	2 EL geh. Nüsse

Sellerieknolle putzen, reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Banane in Scheiben schneiden. Süße Sahne, Honig und geh. Nüsse dazugeben und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.20 Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben

Salz	1 EL milder Senf
weißer Pfeffer	3 blaue Traubenbeeren
3 - 4 EL Apfelsaft	3 weiße Traubenbeeren
1 EL Rapsöl	2 kleinere Äpfel (ca. 250 g)
1 EL Obstessig	1 klein. Knollensellerie (ca. 300 g)
4 EL Joghurt	

Die Saucenzutaten gut verrühren. Die Sellerieknolle schälen und direkt in die Sauce raffeln. Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls zum Salleriesalat raffeln. Alles gut miteinander vermischen. Die Traubenbeeren halbieren und den Salat damit garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

14.21 Sellerie-Apfel-Salat

<i>Sauce</i>	<i>Salat</i>
4 EL Aceto balsamico bianco	2 klein. Sellerie (je ca. 200 g)
3-4 EL Öl	1-2 rotschalige Äpfel (z. B. Gala)
1 EL Baumnussöl, evtl.	200 g Nusskäse, in Stücken
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Alle Zutaten für die Soße gut verrühren, würzen.

Sellerie und Äpfel portionenweise am Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen, sofort mit der Soße beträufeln, den Käse darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 326 kcal / 1365 kJ; E 10 g, F 28 g, KH 8 g

14.22 Sellerie-Birnen-Salat

300 g Staudensellerie	100 ml Kalbsfond
150 g Zwiebeln	Koriander
200 g Birnen	Pfeffer
400 g Fleischwurst	Salz
<i>Salatsauce</i>	1 klein. Zwiebel
125 g Kräuter-Crème-fraiche	1 Knoblauchzehe
	10 g frischer Ingwer

Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Das Blattgrün hacken und beiseite stellen. Zwiebeln pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Wurstpelle abziehen und die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf Tellern anrichten. Crème fraîche mit Kalbsfond verrühren und würzen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Ingwer schälen und alles sehr fein würfeln bzw. reiben. Unter die Sauce rühren, abschmecken und über den Salat gießen. Mit dem Selleriegrün bestreuen. Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

14.23 Sellerie-Nuss Salat

<i>Marinade:</i>	Zucker
1 Becher Trinkmilchjoghurt	300 g Sellerieknolle
1 Zitrone, Saft von	2 Bananen
2 TL Tomatenketchup	50 g geriebene Haselnüsse
Salz	

Joghurt mit Zitronensaft und Tomatenketchup verrühren, pikant abschmecken. Sellerie putzen, waschen, fein raffeln und sofort in die Marinade geben. Bananen schälen, der Länge nach halbieren, in Scheiben schneiden und mit den Haselnüssen unter den Sellerie mischen. Gut durchziehen lassen und auf marinierten Salatblättern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.24 Sellerie-Orangen-Salat

mit Nußmus	125 g süße Sahne
1 klein. Sellerieknolle	2 EL Haselnußmus
3 Orangen	4 EL Orangensaft
1 Avocado	1 EL Zitronensaft
<i>Soße</i>	Salz
	Pfeffer

Sellerieknolle schälen und fein raspeln. Orangen schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden (vgl. Grundlagen). Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Soße Sahne mit Haselnußmus, Orangen und Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Soße über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.25 Sellerie-Radieschen-Becher

1 Prise Zucker	150 g Sahnejoghurt
1 TL gehacktes Liebstöckel	1 Zitrone, Saft von
1 EL gehackte Mandeln	400 g Knollensellerie
Salz, weißer Pfeffer	1 Bd. Radieschen
2 EL Salatmayonnaise	

Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen, raffeln und sofort mit Zitronensaft mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und mit Radieschen und Sellerie mischen. Abschmecken und anrichten.

Tipp: Man kann auch die Marinade zuerst bereiten und den Sellerie sofort hineingeben, damit er nicht braun wird.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

14.26 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse

<i>Salat</i>	250 g Chicorée
400 g Staudensellerie	1 kleine grüne Chilischote
6-8 EL Olivenöl	30 g Schalotten
Salz	2-3 EL Weißweinessig
Zucker	Pfeffer
160 g helle Trauben	4 Stiele Estragon
20 g Walnusskerne	

Käsebällchen

1 Bio-Zitrone
150 g Ricotta
200 g Frischkäse

Salz
Pfeffer
Zucker

Für den Salat Sellerie putzen, entfädeln und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Sellerieblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Sellerie in 2 El Öl 3-4 Minuten andünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Trauben halbieren. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chicorée putzen und in 2 -3 cm große Stücke schneiden. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln, mit Essig und restlichem Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragonblätter von den Stielen zupfen.

Für die Käsebällchen Zitronenschale fein abreiben, mit Ricotta und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In 4 Portionen teilen, jeweils in einem Mulltuch fest zu einer Kugel drehen. Sellerie, Trauben, Nüsse, Chicorée, Chili 5 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen. Salat mit Selleriegrün, Estragon und Käsebällchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen:

14.27 Selleriesalat

1 mittelgroße Sellerieknolle
(ca. 500 g)
1 groß. säuerlicher Apfel
(Boskop oder Jonathan)
Zitronensaft
1 Zwiebel
50 g Walnusskerne
150 g Holland-Gouda, mittelalt

1 Becher Vollmilchjoghurt
1 Becher Creme fraîche
1 Zitrone, Saft
Salz
Zucker
weißer Pfeffer
Worcestersauce

Sellerie und Apfel schälen. Beides auf der Gemüsereibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich die Raspeln nicht braun färben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Walnusskerne grob hacken. Gouda in streichholzlange Streifen schneiden.

Für die Sauce den Joghurt, Creme fraîche -und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Worcestersauce kräftig abschmecken. Die Sauce über die vorbereiteten Zutaten gießen. Gründlich mischen. Den Salat vor dem f. Servieren noch 15- 20 Min. durchziehen lassen.

14.28 Selleriesalat auf märkische Art

2 Sellerieknollen	1 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer
6 EL Öl	1/2 Bd. glatte Petersilie
5 EL Weißweinessig	200 g Fleischsülze in Scheiben
1 Prise Zucker	1 klein. Kopfsalat
1 Zwiebel	

Den Sellerie schälen, waschen, in Scheiben teilen 250 ml leicht gesalzenes Wasser mit 4 EL Öl, 1 EL Essig und dem Zucker aufkochen lassen. Gemüse hineingeben, ca. 20 Min. garen, abgießen.

Zwiebel schälen, würfeln, mit 4 EL Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach 2 EL Öl unterschlagen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Marinade und Petersilie unter den Sellerie heben, zugedeckt 3-4 Std. ziehen lassen.

Sülze klein schneiden. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trocken-schleudern. Mit Sellerie und Sülze anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 4 Std.

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 220 kcal; E 9 g, F 18 g, KH 4 g

14.29 Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben

200 g Sellerieknolle	Salz
1 Apfel	weißer Pfeffer
150 g weiße und blaue Trauben	1 EL Schmand oder Creme fraîche
1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft, evtl. mehr	1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker	1 EL gehackte Petersilie
	25 g Haselnußkerne

Aus Essig oder Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Schmand und Öl eine Salatsauce rühren. Sellerieknolle schälen, mit dem Schnitzwerk fein raspeln, ungeschälten, geviertelten Apfel grob raspeln, beides sofort mit der Salatsauce verrühren. Weintrauben halbieren, entkernen und zum Salat mischen. Den Salat mit Petersilie und gehackten Haselnußkernen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

562 kcal / 2354 kJ; E 8 g, F 31 g, KH 58 g

14.30 Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben

1 - 2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft	200 g Sellerieknolle
1 TL Zucker	1 Apfel
Salz	150 g weiße und blaue Trauben
weißer Pfeffer	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schmand oder Creme fraîche	25 g Haselnusskerne
1 EL Sonnenblumenöl	

Aus Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Schmand und Öl eine Salatsoße rühren. Sellerieknolle waschen, schälen, mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Ungeschälten, gewaschenen Apfel grob raspeln, beides sofort mit der Salatsoße verrühren. Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und zum Salat mischen. Den Salat mit Petersilie und gehackten Haselnusskernen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

14.31 Selleriesalat mit Birnen

1 Staudensellerie	2 EL Weißweinessig
1 Radicchio	Salz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer
2 Birnen	1 Prise Zucker
1 klein. rote Chilischote	4 EL Olivenöl

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke bzw. Streifen schneiden. An einigen zarten Stielen das Blattgrün dranlassen. Den Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen.

Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Birnenfruchtfleisch in Spalten teilen. Mit den vorbereiteten Zutaten anrichten.

Chilischote putzen, abbrausen und sehr fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker sowie Olivenöl erhitzen und über den Salat geben.

TIPP Aromatische Birnensorten wie Williams Christ oder Bürgermeister eignen sich für diesen Salat perfekt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 135 kcal; E 1 g, F 10 g, KH 10 g

14.32 Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen

1 mittelgroße Sellerieknolle	2 TL gesalzene Erdnüsse
Salz	125 g Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft	1 EL weißer Balsamico-Essig
1 klein. Dose Ananas (580 g Füllmenge)	Pfeffer
150 g vorgegarter Zartweizen (z.B. Ebly)	1 TL Zucker
150 g mittelalter Gouda am Stück	1 TL Currypulver

Die Sellerieknolle waschen, schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. 500 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronensaft und Selleriewürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Die Selleriewürfel abgießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Die Ananas abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Den Zartweizen nach Packungsangabe garen, abkühlen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Erdnüsse in einem Mörser in grobe Stücke zerstoßen.

Den Sellerie in eine Schüssel geben und mit Weizen, Käse- und Ananasstückchen sowie den zerkleinerten Erdnüssen mischen.

Joghurt mit 2 EL Ananassaft und Essig in einer Schüssel cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie Curry abschmecken. Das Dressing unter den Selleriesalat heben und ca. 60 Min. ziehen lassen.

Den Selleriesalat auf 4 Teller verteilen. Den Salat nach Wunsch mit einigen Salatblättern und Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 15 Min.

Ruhen ca. 60 Min.

pro Person: 430 kcal; E 18 g, F 17 g, KH 56 g

14.33 Selleriesalat mit Poulet

SAUCE

1 TL scharfer Senf (z. B. Dijon)
2 EL Zitronensaft
150 g Blanc battu
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

300 g geschnetzeltes Pouletfleisch
wenig Öl zum Braten
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Apfel, in feinen Scheiben
wenig Bratbutter
1 dl Apfelwein

SALAT

250 g Sellerie, in Stängelchen
200 g Stangensellerie, in feinen Streifen

Apfelschnitzchen, in wenig Bratbutter gebraten, für die Garnitur

Alle Zutaten für die Soße verrühren.

SALAT: Sellerie sofort mit der Soße gut mischen, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise in einer beschichteten

Bratpfanne im heißen Öl ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Apfelscheiben in derselben Pfanne in der warmen Bratbutter kurz braten, Apfelwein dazugießen, ca. 2 Min. köcheln, alles zum Fleisch geben, gut mischen, mit dem Salat anrichten, garnieren.

TIPP: um Fett zu sparen, den kalten Pfannenboden mit einem Backpinsel dünn mit Öl bestreichen. Nach dem Braten der ersten Portion Öl nur noch tropfenweise begeben.

DAZU PASSEN: 1-2 Stücke Vollkorn- oder dunkles Brot pro Person.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

14.34 Selleriesalat mit Salbei

1 Knollensellerie (600 g)	1/8 l Öl
2 TL Salz	1 Becher Crème fraîche
1 EL Essig	1 EL Mandellikör
1 Staudensellerie	Salz
<i>Salatsauce</i>	Pfeffer
1 Eigelb	einige frische Salbeiblätter

Knollensellerie schälen, in dünne Stifte schneiden. Salz und Essig in 1 Liter Wasser aufkochen und den Sellerie ca. 5 Minuten darin garen. Abgießen und kalt abspülen. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Eigelb cremig aufschlagen. Das Öl, bis auf einen Eßlöffel, tröpfchenweise unterrühren. Crème fraîche dazugeben, mit Likör, Salz und Pfeffer abschmecken. Salbeiblätter in Streifen schneiden und im restlichen Öl kurz rösten. Salatcreme unter den Sellerie heben, Salbei darüberstreuen. Beigabe: Baguette

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

14.35 Selleriestangen mit Frischkäse

6 St. Staudensellerie	2 EL Joghurt
100 g Rahmfrischkäse	Salz
1 EL gehackte Zwiebel	Pfeffer
60 g Petersilie	50 g Keta-Kaviar

Sellerie säubern und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Frischkäse mit Zwiebeln, gehackter Petersilie und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Selleriestücke füllen. Mit Kaviar garnieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

14.36 Stangensellerie mit Vinaigrette

8 klein. St. Stangensellerie	2 EL Schnittlauchröllchen
1/4 l Wasser	2 hart gekochte Eier
Salz	5 Oliven
<i>Vinaigrette:</i>	1 EL Zucker
4 EL Öl	Salz
4 EL Weißweinessig	Pfeffer
2 EL Kapern	<i>Dekoration</i>
4 EL Zwiebeln	1 hart gekochtes Ei
2 EL gehackte Petersilie	Petersilie

Sellerie putzen, waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden, mit Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen und ca. 12 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen. Kapern, Zwiebeln, Eier und Oliven fein hacken. Alle Zutaten für die Vinaigrette verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer gut abschmecken. Stangensellerie auf eine Platte legen, mit Vinaigrette übergießen, durchziehen lassen. Mit Eischeiben und gehackter Petersilie anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.37 Stangensellerie Salat mit marinierter Rinderbrust

1 Zweig Rosmarin	2 EL Balsamicoessig
1 Zweig Thymian	1 EL grober Senf
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe, gepresst
Tomatenwürfel zum Garnieren	1 Zwiebel, fein gewürfelt
Pfeffer aus der Mühle	1 EL feines Rapsöl
Salz	1 Lorbeerblatt
2 EL Obstessig	1 Zwiebel, grob gewürfelt
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Karotte, grob gewürfelt
1 rote Zwiebel	800 g Rinderbrust
1 Staudensellerie	1 EL Salz
Pfeffer aus der Mühle	2 l Wasser
Salz	

Wasser in einen Topf geben und salzen. Rinderbrust, Gemüse und Kräuter hineingeben und aufkochen lassen. Rinderbrust ca. 1 1/2 -2 Stunden weich kochen. In der Flüssigkeit leicht

abkühlen lassen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten, Knoblauch, Senf und Thymian kurz mitdünsten. Essig dazugeben und gut vermischen. Die Rinderbrustscheiben mit der heißen Marinade beträufeln. 2 Stunden durchziehen lassen. Salzen und pfeffern. Sellerie und Zwiebel in feine Streifen schneiden, mit Rapsöl und Essig marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriesalat und Rinderbrust servieren. Mit Tomatenwürfeln bestreuen.

Tipp: Bewahren Sie die Rinderbrühe auf. Servieren Sie diese mit einer leckeren Gemüse- oder Fleischeinlage.

Mengenangabe: 4 Personen

14.38 Staudensellerie-Salat

Zucker, Pfeffer	100 g Haselnüsse
2 Zitronen, Saft von	3 rote Äpfel
2 TL Senf	500 g Staudensellerie
1/8 l Sahne	

Staudensellerie putzen und in 1/2 cm große Stücke schneiden. Äpfel in schmale Stücke schneiden und die Haselnüsse halbieren. Aus Sahne, Senf, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft eine Marinade rühren, mit Staudensellerie, Äpfeln und Haselnüssen mischen und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

14.39 Staudensellerie-Salat mit - Früchten

<i>Zutaten</i>	6 EL Zitronensaft
1 Staudensellerie (ca. 400 g)	abgeriebene Schale einer unbehandelten
2 Orangen	Zitrone
1 Apfel	1 - 2 El. Zucker
2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)	50 g Haselnußkerne

1. Staudensellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Orangen über einer Schüssel wie Apfel schälen, den Saft auffangen. Fruchtfleisch mit einem Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

2. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und die Apfelstücke in Spalten schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. 3. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker verrühren und auf den Salat geben. Nüsse hacken und darüberstreuen.

Pro Portion ca. 6 g E, 10 g F, 38 g KH = 279 kcal (1170 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise:

Staudensellerie-Salat mit Früchten Hauptspeise: Schweinefilet mit Kokosraspeln Nachspeise: Beeren-Cocktail mit Quarksahne

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

14.40 Staudensellerie-Salat mit Früchten

Zutaten

1 Staudensellerie (ca. 400 g)
2 Orangen
1 Apfel
2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)

6 EL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 - 2 EL Zucker
50 g Haselnußkerne

1. Staudensellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Orangen über einer Schüssel wie Apfel schälen, den Saft auffangen. Fruchtfleisch mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

2. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelstücke in Spalten schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. 3. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker verrühren und auf den Salat geben. Nüsse hacken und darüberstreuen. Pro Portion ca. 6 g E, 10 g F, 38 g KH = 279 kcal (1170 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Staudensellerie-Salat mit Früchten Hauptspeise: Schweinefilet mit Kokosraspeln Nachspeise: Beeren-Cocktail mit Quarksahne

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

14.41 Staudensellerialesalat

1 Staudensellerie
1 rote Paprikaschote
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
Edelsüßpaprika

125 g Sahnequark
2 EL Sahne
3 EL Tomatenketchup
1 klein. Zwiebel
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Sauce:

Staudensellerie und Paprikaschoten putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen und würzen. Vor dem Servieren mit der Sauce übergießen. Dafür Quark, Sahne und Tomatenketchup verrühren. Zwiebeln pellen und in den Quark reiben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.42 Thunfischsalat mit Staudensellerie

2 Dos. Thunfisch in Brühe (à 110g EW)	200 g TK-Erbsen
1 Staud Sellerie	1 Beet Kresse
4 Eier	1 Rezept Joghurtsauce
1 Dos. Sardellen in Öl (50 g EW)	

Thunfisch im Sieb abtropfen lassen. Staudensellerie putzen, gut entfädeln, waschen und quer zum Stiel in dünne Streifen schneiden. Die zarten Herzblättchen für die Garnitur zur Seite stellen. Eier hart kochen, abschrecken und fein würfeln. Die Sardellen abtropfen lassen und fein hacken. Die Erbsen im Sieb mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und auskühlen lassen. Den Thunfisch zerpflücken und mit Staudensellerie, Erbsen Eiern und den Sardellen mischen.

Salat mit der Joghurtsauce mischen. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und mit über den Salat streuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

14.43 Tropischer Salat 'Maja'

<i>Sauce:</i>	1 Knolle Sellerie, ca. 500 g, ungeschält
1 Becher Joghurt	1 2/3- Dos. Ananas-Stücke
2 Zitronen, Saft von	1 2/3- Dos. Sauerkirschen, z. B. Schatten-
1 TL Salz, gestrichen	morellen
1 EL Zucker	100 g Walnusskerne
<i>Sonstiges</i>	200 g junger Holland-Gouda

Joghurt in eine Schüssel geben und mit den Zutaten abschmecken. Sellerieknolle waschen, schälen und auf der Rohkostreibe raffeln, sofort in die Sauce geben. Ananas und Kirschen separat auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Sollten die Ananasstücke sehr groß sein, noch einmal in Richtung mit der Faser durchschneiden. Walnüsse grob hacken und Gouda in dünne Plättchen schneiden. Alle Zutaten, außer Kirschen, mit der Sauce mischen. Salat bald anrichten und erst dann die Kirschen unterheben.

PS: Ein herrlich leichter Salat für warme Sommertage. Dann sollten Sie natürlich frische Früchte verwenden, Kirschen, Ananas oder beispielsweise Pfirsiche.

14.44 Waldorfsalat

1 dicke Knolle Sellerie,	1/2 Tas. flüssige Sahne,
2 süße Äpfel,	2 Handvoll kleingehackte Walnüsse,
1 Zitrone, Saft von	1 frische oder eine Dose Ananas (850 g) ge-
1/2 Tas. Mayonnaise,	würfelt

Den Sellerie schälen und roh ganz fein raspeln. Die Äpfel reiben, Mayonnaise mit Sahne, Zitronensaft, Nüssen, Äpfeln und Sellerie mischen.

Den Boden einer Schüssel mit Ananas bedecken. Darauf die Hälfte des Salats verteilen, dann wieder Ananaswürfel und den restlichen Salat.

Obenauf mit Ananaswürfeln verzieren. Den Waldorfsalat erst am nächsten Tag auftragen.

14.45 Waldorfsalat

1/2 Pfund Knollensellerie	1 Dos. saure Sahne oder Joghurt (200 g)
1/2 Pfund säuerliche, feste Äpfel	1 Zitrone, Saft von
50 g Walnüsse, evtl. mehr	Salz
5 EL Mayonnaise	Pfeffer

Den geschälten Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden (Streichholzlänge), ebenso die geschälten und entkernten Äpfel.

Einfacher geht es, wenn Sellerie und Äpfel in der Küchenmaschine durch eine Reibe mit entsprechender Größe zerkleinert werden.

Über Sellerie und Äpfel sofort die Hälfte des Zitronensaftes gießen, damit sie nicht braun werden.

Mayonnaise und saure Sahne bzw. Joghurt vermischen, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken, über die kleingeschnittenen Streifen geben; ein Teil der Walnüsse grob hacken, einige zur Dekoration übrigbehalten, die gehackten Nüsse ebenfalls mit den anderen Zutaten vermischen.

Gut gekühlt einige Zeit durchziehen lassen, mit den gehackten Walnüssen garnieren.

14.46 Waldorfsalat

2 kleine, feste Knollensellerie	3 säuerliche Äpfel
4 EL Orangensaft	2 Eigelb
200 ml Erdnussöl	Zitronensaft
Salz	Zucker
Cayennepfeffer	gehackte Walnüsse

Den Sellerie putzen und schälen, dann in streichholzfeine Streifen schneiden. Die Äpfel schälen und sehr fein würfeln. Mit dem Orangensaft marinieren. In der Zwischenzeit die zimmerwarmen Eigelbe in einem hohen, schlanken Gefäß mit dem Quirl des Handrührers

verrühren. Das Öl unter ständigem Schlagen zuerst tropfenweise, dann in dünnen Strahl hineinlaufen lassen und weiterrühren, bis die Mayonnaise fest ist. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Den Salat mit der Majonäse mischen, mit Cayennepfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten und die Walnüsse darüberstreuen. Zu diesem Salat passen geröstete Toastdreiecke mit Butter. Der Waldorfsalat schmeckt noch besser, wenn man ihn einen Tag im Kühlschrank durchziehen lässt.

Mengenangabe: 4 Personen:

14.47 Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie

1/2 Pfund Knollensellerie	1 Dos. saure Sahne oder Joghurt (200 g)
1/2 Pfund säuerliche, feste Äpfel	1/2 Zitrone, Saft von
50 g Walnüsse, evtl. mehr	Salz
200 g frische Ananas	Pfeffer
5 EL Mayonnaise	

Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bißfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden, mit dem Sellerie vermischen, ebenso mit Ananas in Stücken und gehackten Walnüssen.

Die Soße wie oben zubereiten und über den Salat geben, vermischen und durchziehen lassen.

14.48 Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust

4 Stangen Staudensellerie	1 Zitrone, Saft von
12 Putenbrustschnitzel à 50-80 g, leicht plat-	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
tiert	1 EL Schmand
100 g Zucker	1 EL Sauerrahm
100 g Walnüsse	Rapsöl zum Braten
1 Birne	1 mittelgroße Sellerieknolle
1 Apfel	

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in einer flachen Pfanne in Rapsöl hellbraun und garbraten, salzen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Abgekühlt in Streifen schneiden. Die Selleriestangen entfädeln und in Stücke schneiden. Die Sahne mit dem Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Apfel und die Birne schälen, entkernen und in die Soße raffeln. Die Hälfte der Nüsse grobhacken und dazugeben. Beide Selleriearten ebenfalls zugeben und den Salat gut vermischen. Den Zucker hell karamellisieren und die restlichen

Nüsse unterrühren. Mit einem leicht eingeölten Löffel die Nüsse aus dem Karamell nehmen, auf einem Teller abkühlen lassen und beim Anrichten auf den Salat geben. Die Putenbrustschnitzel salzen und auf dem Grill oder in einer heißen Pfanne kurz und heiß braten. Tipp: Die hellgrünen Blätter vom Staudensellerie werfen Sie nicht weg, sondern zupfen sie und streuen sie über den Salat. Auch kurz frittiert und gesalzen schmecken sie sehr gut.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

14.49 Waldorfsalat pikant

3 EL Creme fraîche	1 Prise gem. Ingwer
3 EL Joghurt	300 g Knollensellerie
5 EL Zitronensaft	4 säuerliche Äpfel
Salz, Pfeffer	80 g Walnusskerne
1 Prise Cayennepfeffer	3 EL geschlagene Sahne
1 Msp. Honig	

Creme fraîche mit Joghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer mischen. Honig und Ingwer mit übrigem Saft verrühren. Sellerie und Äpfel schälen. Apfel halbieren, die Kerngehäuse entfernen und ebenso wie den Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben von 2 Äpfeln in der Zitronensaftmischung wenden. Restliche Apfelscheiben und Sellerie in feine Streifen teilen und unter das Joghurdressing mischen. Nüsse ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen. Die Sahne unter den Salat heben. Marinierte Apfelscheiben auf 4 Tellern auslegen. Den Salat darauf anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren. Toast dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 240 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 17 g

14.50 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella

150 g Staudensellerie,	2 EL Weinessig,
1 kl. Zucchini,	1/2 TL Senf,
1 Tomate,	Salz,
20 g Anchovis- oder Sardellenfilets,	Pfeffer,
75 g Mozzarella-Käse,	3 EL Olivenöl
2 Stengel frisches Basilikum	

Vorbereiteten Staudensellerie in dünne Scheibchen schneiden (einige zarte Blätter zur Seite legen). Zucchini mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden. Anchovisfilets

in 1 cm breite Stücke, Mozzarella und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Basilikum grob zerpfücken. Alle vorbereiteten Zutaten vermischen. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren und über den Salat gießen, durchmischen, etwas durchziehen lassen. Mit Sellerieblättchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

15 Saucen, Marinaden

15.1 French-Dressing

1 EL feingehackte Kerbelblätter	weißen Pfeffer
1 EL feingeschnittene Estragonblätter	1/8 EL Pflanzenöl
1 Bd. Schnittlauch	3 EL mittelscharfer Senf
eine Prise Zucker	3 EL Weinessig
Salz	

1. Senf und Essig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. 2. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das Öl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. 3. Schnittlauch waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Unter die Soße rühren. Kerbel und Estragon untermischen. Dressing pikant abschmecken. Die Sauce eignet sich für Fleischsalat, Wurstsalat, kaltes Gemüse wie Blumenkohl, Stangenspargel, Tomaten, Artischocken, für gekochten Schinken und hartgekochte Eier.

Zubereitungszeit 20 Minuten

15.2 French-Dressing

1/2 Bd. Kerbel	4 EL Öl
1/2 Bd. Estragon	1 TL scharfer Senf
2 Blätter frischer Liebstöckel	6 EL Essig
2 Zweige Petersilie	1 gehäufte Ei Quark
1 gestr. TL Salz	2 EL Mayonnaise
1/2 TL Selleriesalz	4 EL frische Sahne
1 hartgekochtes Ei	

Die Kräuter kalt abspülen, grob zerzupfen und die Stengel entfernen. Die Blätter mit dem Salz und dem Selleriesalz zu Mus zerreiben (oder je 1/2 TL getrockneten Kerbel und Estragon sowie 1 gute Messerspitze getrockneten Liebstöckel mit der frischen Petersilie, dem Salz und 1 Tropfen Wasser zerstampfen und 2 Std. durchziehen lassen). Das Ei schälen und das Eigelb zum Kräutermus geben. Die restlichen Zutaten zufügen. Alles mit dem Schneebesen gründlich glatt, aber nicht schaumig schlagen. Das Eiweiß fein hacken und zuletzt untermischen. Wer's mag, kann nach amerikanischer Art 1-2 EL Tomatenketchup unterziehen.

Die Sauce eignet sich für Fleischsalat, Wurstsalat, kaltes Gemüse wie Blumenkohl, Stangenspargel, Tomaten, Artischocken, für gekochten Schinken und hartgekochte Eier.

15.3 Luan-Dressing süß-sauer

2 mittelgroße Zwiebeln	1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 gehäufte EL brauner Zucker	3 EL Ananaskonfitüre
1 kl. Dose Ananassaft (etwa 1 große Tasse)	1/2 Tasse Essig
3 Spritzer Tabascosauce	

Die Zwiebeln schälen und in feinste Würfel schneiden oder mit dem Mixer fein pürieren (hierzu eignet sich nicht jede Zwiebelsorte, da sie im Mixer bitter werden können). In einer Kasserolle den Zucker mit dem Ananassaft bei Mittelhitze auflösen. Die Zwiebeln zufügen und ebenfalls erwärmen. Die Tabascosauce, den Pfeffer, die Konfitüre und den Essig dazugeben. Wer's mag, kann mit etwas Wasser verdünnen. Die Salatsauce eignet sich für Geflügelsalat, Nudelsalat, Selleriesalat, gekochten Schinken, Chicorée, Avocados, Langustinen, Aufschnittzunge, kalte, gekochte Rinderbrust und Obstsalate.

Zubereitungszeit 20 Minuten

17 Vegetarisches, Vollwert

17.1 Sellerie-Chili

Sauce

1 EL Olivenöl
 1 Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 1 TL Chilipulver
 1 TL Kreuzkümmel, grob zerstoßen
 1 EL Paprika
 1 EL Tomatenpüree
 1 dl Rotwein
 2 dl Fertig-Gemüsefond oder Gemüse-
 bouillon
 100 g saurer Halbrahm, ca.

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Sellerie

2 EL Olivenöl
 500 g Sellerie,
 in ca. 4 cm langen Stängelchen
 1 klein. Lauch (ca. 120 g),
 schräg in feinen Ringen
 1/4 TL Salz
 wenig Pfeffer aus der Mühle
 1 grüner Chili / Peperoncino,
 entkernt, in feinen Ringen, zum Garnieren

Öl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Chili und alle Zutaten bis und mit Tomatenpüree ca. 2 Min. mitdämpfen. Wein und Fond dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 15 Min. köcheln. Rahm darunter rühren, nur noch heiß werden lassen, würzen.

Sellerie: Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Sellerie bei mittlerer Hitze 7 Min. goldbraun braten. Lauch ca. 2 Min. mitbraten. Pfanne zugedeckt ca. 10 Min. auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen. Sauce in Suppenteller verteilen, Sellerie-Lauch-Mischung würzen, darauf anrichten, garnieren.

Dazu passen: warme Chapati.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 185 kcal / 776 kJ; E 5 g, F 14 g, KH 8 g

18 Vorspeisen, Suppen

18.1 Apfel-Sellerie-Cremesuppe

500 g süß-saure Äpfel	1/2 l Milch
1 Zitrone (Saft von)	Salz
300 g Sellerieknolle	Pfeffer
200 g Kartoffeln	Muskat
30 g Butterschmalz	1/8 l Apfelwein
2 EL Curry	1 Bd. Schnittlauch
1/2 l Brühe	

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Mit einem kleinen Kugelausstecher 16 Kugeln ausstechen und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie, Kartoffeln und restliche Äpfel grob raspeln.

Butterschmalz erhitzen, Gemüse und geraspelte Äpfel darin andünsten, Curry kurz mitdünsten. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und 20 Minuten fortkochen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Apfelkugeln mit Zitronensaft und Apfelwein 3 bis 5 Minuten dünsten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Apfelkugeln und Schnittlauch anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.2 Bleichselleriesuppe

375 g Bleichsellerie	2 EL gekörnte Instant-Brühe
1 Zwiebel	3/4 l Wasser
30 g Fett	250 g Tomaten
Salz	2 Eigelb
Pfeffer	1/8 l Schlagsahne

Bleichsellerie waschen, putzen, in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln mit Fett auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8-9 goldgelb dünsten, Bleichsellerie dazugeben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach gekörnte Brühe zufügen und mit Wasser auffüllen, die Suppe einige Min. kochen lassen. Inzwischen die Tomaten in Achtel schneiden, die Kerne entfernen, das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden und diese in die Suppe geben. Nur noch heiß werden lassen, nicht mehr kochen. Eigelb mit Sahne verrühren, die Suppe damit legieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.3 Cremige Selleriesuppe (CREME DE CÉLERI RAVE)

Suppe:

1 klein. Sellerieknolle (600 g) oder 1/2 große Knolle
 2-3 EL Olivenöl
 1/2 l Geflügelbrühe
 250 g Sahne
 250 ml Milch
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

ein paar Tropfen frischer Zitronensaft

Einlage:

2 Stangen Staudensellerie
 feines Meersalz
 2 EL geschlagene Sahne
 Petersilienöl zum Beträufeln, ersatzweise extra natives Olivenöl
 ein paar Staudensellerieblätter

Suppe: Sellerie schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf bei milder Hitze im Olivenöl 3 - 4 Minuten anschwitzen. Mit Geflügelbrühe aufgießen und gute 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie ganz weich ist. Sahne und Milch dazugeben, einmal aufkochen lassen, mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Einlage: Staudensellerie putzen, evtl. schälen, erst waagrecht in dünne Scheiben und anschließend in möglichst feine Würfel schneiden. Die Würfel in kochendem Salzwasser kurz bissfest blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Selleriewürfel in vier vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Die Suppe erhitzen, nochmals abschmecken, geschlagene Sahne dazugeben, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und in die Teller gießen. Zum Schluss die Suppe mit etwas Petersilienöl oder Olivenöl beträufeln und mit ein paar Staudensellerieblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

18.4 Cremige Selleriesuppe mit Crevetten

1 klein. Sellerieknolle (600 g) oder 1/2 große Knolle
 2-3 EL Olivenöl
 1/2 l Geflügelbrühe
 250 g Sahne
 250 ml Milch
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 ein paar Tropfen frischer Zitronensaft

Einlage:

200 g Crevetten
 2 Stangen Staudensellerie
 feines Meersalz
 2 EL geschlagene Sahne
 Petersilienöl zum Beträufeln, ersatzweise extra natives Olivenöl
 ein paar Staudensellerieblätter

Sellerie schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf bei milder Hitze im Olivenöl 3 - 4 Minuten anschwitzen. Mit Geflügelbrühe aufgießen und gute 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie ganz weich ist. Sahne und Milch dazugeben,

einmal aufkochen lassen, mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Einlage: Staudensellerie putzen, evtl. schälen, erst waagrecht in dünne Scheiben und anschließend in möglichst feine Würfel schneiden. Die Würfel in kochendem Salzwasser kurz bissfest blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Crevetten und Selleriewürfel in vier vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Die Suppe erhitzen, nochmals abschmecken, geschlagene Sahne dazugeben, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und in die Teller gießen. Zum Schluss die Suppe mit etwas Petersilienöl oder Olivenöl beträufeln und mit ein paar Staudensellerieblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.5 Cremige Selleriesuppe mit Crevetten

1 klein. Sellerieknolle (600 g) oder
1/2 groß. Knolle
2-3 EL Olivenöl
1/2 l Geflügelbrühe
250 g Sahne
250 ml Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
ein paar Tropfen frischer Zitronensaft

Einlage:
200 g Crevetten
2 Stangen Staudensellerie
feines Meersalz
2 EL geschlagene Sahne
Petersilienöl zum Beträufeln, ersatzweise
extra natives Olivenöl
ein paar Staudensellerieblätter

Sellerie schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf bei milder Hitze im Olivenöl 3 - 4 Minuten anschwitzen. Mit Geflügelbrühe aufgießen und gute 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie ganz weich ist. Sahne und Milch dazugeben, einmal aufkochen lassen, mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Einlage: Staudensellerie putzen, evtl. schälen, erst waagrecht in dünne Scheiben und anschließend in möglichst feine Würfel schneiden. Die Würfel in kochendem Salzwasser kurz bissfest blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Crevetten und Selleriewürfel in vier vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Die Suppe erhitzen, nochmals abschmecken, geschlagene Sahne dazugeben, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und in die Teller gießen. Zum Schluss die Suppe mit etwas Petersilienöl oder Olivenöl beträufeln und mit ein paar Staudensellerieblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.6 Feine Sellerie-Cremesuppe

500 g geschälter Sellerie
 3/4 l milde Fleischbrühe
 Salz
 Pfeffer
 Selleriesalz
 Muskat

Mehlbutter:
 30 g Butter
 30 g Mehl
Sonstiges
 1/8 l süße Sahne
 Selleriegrün oder Petersilie

Sellerie mit Brühe auf 3 aufkochen und 30-40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Sellerie mit dem Schneidstab des Handrührgerätes oder im Mixer pürieren. Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten, kleine Klößchen zur Selleriebrühe geben und unter Rühren aufkochen lassen, so dass sie zerfallen. Suppe mit der Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Selleriesalz abschmecken, jede Portion mit einem zarten Sellerieblatt garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.7 Feine Selleriecremesuppe

3 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
 Pfeffer
 Salz
 1 l Wasser
 3 Wacholderbeeren
 1 Bd. Suppengrün
 2 Bd. Kerbel
 150 ml Schlagsahne

60 g Butterschmalz
 1 TL Wacholderbeeren
 1 Bd. Thymian
 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
 300 g Möhren
 2 Sellerieknollen à 400 g
 150 g Schalotten

Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. 30 g Butterschmalz erhitzen und das Suppengrün darin andünsten. Mit Wasser ablöschen, Salz, Pfeffer und drei Wacholderbeeren dazugeben und aufkochen. Die Hähnchenbrustfilets in dem Sud 10 Minuten pochieren. Hähnchenbrust herausnehmen und zur Seite stellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Das Suppengrün mit 200 ml Brühe pürieren und beiseite stellen. Sellerie, Schalotten und Äpfel putzen schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Restliches Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin andünsten. Sellerie, Apfelstücke und zerstoßene Wacholderbeeren dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Das pürierte Suppengrün und die Sahne zum Selleriegemüse geben und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem gehackten Kerbel in die Selleriesuppe geben. Durchziehen lassen und die Suppe mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipp: Mit in Butterschmalz gebratenen Croûtons servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

18.8 Feine Selleriecremesuppe

1 Bd. Suppengrün	300 g Möhren
30 g Butterschmalz	150 g Schalotten
1 l Wasser	1 Bd. Thymian
Salz	30 g Butterschmalz
Pfeffer	Wacholderbeeren
3 Wacholderbeeren	150 ml Schlagsahne
3 Hähnchenbrustfilets (ca. 125 g)	2 Bd. Kerbel
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)	Salz
2 Sellerieknollen	Pfeffer

Suppengrün waschen und klein schneiden. Butterschmalz im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Suppengrün darin andünsten. Mit Wasser ablöschen, Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren dazugeben und aufkochen. Hähnchenbrustfilets in den Sud geben und 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 pochieren. Herausnehmen und beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. 200 ml Brühe mit Suppengrün pürieren und beiseite stellen. Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen. Sellerie und Möhren waschen und putzen. Schalotten pellen und fein würfeln. Äpfel, Sellerieknollen und Möhren würfeln. Thymian waschen und von den Stielen zupfen. Butterschmalz in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Schalotten darin andünsten. Sellerie, Äpfel, Möhren und zerstoßene Wacholderbeeren dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen. Püriertes Suppengrün, Schlagsahne und Thymian hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit gehacktem Kerbel in die Suppe geben. Suppe durchziehen lassen und mit Salz und w Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.9 Fenchelcremesuppe

<i>Zutaten</i>	100 ml Sahne
400 g Fenchel (1-2 Knollen)	Salz
300 ml Gemüsebrühe (Instant)	weißer Pfeffer
100 ml Weißwein	1 TL Sojasauce

Fenchelknollen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fenchelkraut zur Garnitur zurückbehalten. Einige grüne Stiele in feine Scheiben schneiden. Gemüsebrühe und Weißwein

aufkochen, Fenchelscheiben 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, warm stellen. Die Fenchelstücke in der Brühe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in 10-12 Minuten weichkochen. Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und in den Topf zurückgeben. Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen zur Suppe geben, nur heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller ausfüllen, das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelscheibchen auf der Suppe verteilen.

Tip: Nach dem gleichen Rezept kann man auch Broccoli-, Sellerie- oder Möhrensuppe zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.10 Frühlingsfrischer Suppentraum

50 ml Rapsöl Raffinat	100 ml Sauerrahm
1 l Gemüsebrühe	500 ml Sahne 30%
100 g Zwiebelwürfel frisch	Salz, Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	200 g Putenbruststreifen
200 g Sellerie frisch	30 g Zucker
1 kg Möhren frisch	50 g Butter
5 ml Zitronensaft	300 g Kartoffeln vorwiegend festkochend

Möhren, Sellerie, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln putzen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, würfeln. Zwiebeln abziehen, würfeln. Frühlingszwiebeln in 1,5 cm breite Ringe schneiden (schräg). Putenbrustfilet in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter auslassen und Gemüse mit Zucker anschwitzen. Den Suppenansatz mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Das Ganze ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und den Sauerrahm hinzugeben, glatt rühren und mit Zitrone abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen und die Einlage hinzugeben. Parallel in einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und Putenfleischstreifen von allen Seiten gleichmäßig ca. 2 Minuten anbraten. Im Anschluss die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Als Garnitur evtl. ein Basilikumblatt oder Kresse verwenden.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 340 kcal / 1427 kJ

18.11 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips

200 g Rüebli, in Scheiben	1 TL Öl
200 g Pfälzer Rüebli, in Scheiben	8 dl Wasser
200 g Zwiebeln, grob gehackt	1 1/2 TL Salz

1 EL Creme fraîche
 1/2 TL Kreuzkümmel
 wenig weißer Pfeffer

Sellerie-Chips
 1 groß. Sellerie
 Öl zum Frittieren (ca. 1 dl)
 1/4 TL Salz

Rüebli und Zwiebeln im warmen Öl andämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, Gemüse zugedeckt ca. 30 Min. weich köcheln. In der Zwischenzeit die Sellerie-Chips zubereiten. Einige Rüeblischeiben für die Garnitur beiseite stellen, restliches Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren. Creme fraîche darunter rühren, Suppe würzen, nochmals heiß werden lassen, anrichten, garnieren, Sellerie-Chips dazu servieren.

Sellerie-Chips: Sellerie schälen, in möglichst große dünne Scheiben hobeln, mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl frittieren, bis sie knusprig sind, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Sellerie-Chips im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen (Türe spaltbreit geöffnet) warm stellen.

Chips erst kurz vor dem Servieren salzen.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Creme fraîche ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Sellerie-Chips ca. 1 Stunde im Voraus zubereiten.

Mengenangabe: 1 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person, mit Chips: 288 kcal / 1207 kJ; E 2 g, F 28 g, KH 8 g

18.12 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa

Paprikasuppe

1 kg rote Paprika
 70 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzwiebeln
 30 g Ingwer
 2 EL Olivenöl
 1 l Hühnerfond
 Salz, Pfeffer

Sellerie-Salsa

100 g Salatgurke
 150 g Staudensellerie mit Grün
 50 g Zwiebeln
 2 EL Zitronensaft
 3 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten längs vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, häuten und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Ingwer dünn schälen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikaschoten zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Fond auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit dem Schneidestab pürieren, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Für die Salsa die Gurke längs halbieren, entkernen und in 3-4 mm große Würfel schneiden.

Das Selleriegrün abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 3-4 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Zitronensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse zugeben und unterheben.

Die kalte Suppe in 10 Gläser füllen. Die Salsa auf der Suppe verteilen und mit Sellerieblättern dekorieren.

Diese Suppe eignet sich gut als kleiner Magenfüller bei einer Grillparty, bis das Grillgut gar ist.

Mengenangabe: 10 Portionen

18.13 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs

500 g mehlig koch. Kartoffeln	200 g Schlagsahne
250 g Knollensellerie	3-4 EL geriebener Meerrettich (Glas)
1 mittelgroße Zwiebel	75-100 g geräucherter Lachs
2 EL Butter/Margarine	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz, weißer Pfeffer	

Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Sellerie darin andünsten, würzen. Mit 1 l Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Gemüse in der Brühe pürieren. 100 g Sahne angießen und aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Meerrettich kräftig abschmecken. Lachs in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. 100 g Sahne halb steif schlagen und mit 1 EL Meerrettich verrühren. Suppe mit Meerrettich-Sahne und Lachsstreifen anrichten. Schnittlauch darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 8 g, F 24 g, KH 19 g

18.14 Knollensellerie-Suppe mit Gorgonzola-Croutons Zuppa di sedano rapa con Gorgonzola crostini

500 g Knollensellerie, geschält und in grobe Stücke geschnitten	700 ml Hühnerbrühe
1 Mohrrübe, geschält und in kleine Stücke geschnitten	1 Hand voll glatte Petersilie, gehackt
1 klein. Zwiebel, geschält und fein gehackt	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 dicke Scheiben Sauerteigbrot
	100 g pikanter Gorgonzola

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Mohrrübe und Sellerie hinzufügen und für 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab zerkleinern. Abschmecken. Etwas Petersilie einrühren, dabei ein wenig für die Garnierung aufheben. Während die Suppe kocht, die Croutons zubereiten. Brotscheiben halbieren und ca. 3 Minuten lang unter den Grill schieben. Mit Gorgonzola belegen und weitere 5 Minuten grillen. Nicht in Würfel schneiden. Suppe in kleine Schalen füllen, frisch pfeffern und mit Petersilie garnieren. Wird als Vorspeise oder leichte Hauptspeise serviert, zusammen mit den Croutons zum Tunken.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Vorbereiten 10 Minuten

Kochzeit 25 Minuten

18.15 *Marinierter Stangensellerie*

500 g Stangensellerie

2 1/2 dl Gemüsebouillon

Marinade

4 EL Gemüsebouillon

2 EL Kräuternessig oder Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 TL grobkörniger Senf

2 klein. Essiggurken, fein gewürfelt

2 EL Kapern, abgetropft

1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

einige Basilikumblätter, gehackt

4 Radieschen, in Streifen

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Sonnenblumenkerne,

nach Belieben, zum Drüberstreuen

Vom Stangensellerie Fäden abziehen, dann in fingerlange Stücke schneiden und in der leicht kochenden Bouillon während 5-8 Minuten knapp weich köcheln. Abtropfen lassen, auf eine Platte anrichten.

Für die Marinade alle Zutaten mischen, über das Gemüse verteilen, zugedeckt mindestens 1-2 Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren nach Belieben Sonnenblumenkerne drüberstreuen. Eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu Gschwellten oder Grilladen.

Tipp: Nach Belieben 1 hartgekochtes, gehacktes Ei drüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.16 *Schinkenröllchen mit Gorgonzola*

12 Scheib. rohen Schinken,
200 g Gorgonzola,
2 Stangen Bleichsellerie,
1 Bd. Petersilie,
etwas Schnittlauch,
Worcester Sauce,
2 EL Sahne,

Salz,
1/2 Knoblauchzehe
Zum Garnieren:
Salatblätter,
ein Stück Honigmelone,
Feigen etc.

Den Rand vom Gorgonzola abschneiden, den Gorgonzola zerkleinern und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Sahne unterrühren bis eine Creme entsteht.

Sellerie waschen, fein hacken und zusammen mit Petersilie, Schnittlauch und Knoblauchzehe unter die Creme mischen. Mit Salz und einem Spritzer Worcestersauce abschmecken. Die Schinkenscheiben auf einem Küchenbrett ausbreiten, mit einer Schicht Gorgonzolacreme bestreichen und aufrollen. Mit Salat und Obst garnieren.

18.17 Sellerie mit Oliven

1 Knolle Sellerie, mittelgroß
50 g entsteinte schwarze Oliven
5 EL Olivenöl

Salz
Pfeffer aus der Mühle
Granatapfelkerne für die Dekoration

Sellerie schälen und in feine Spalten schneiden oder hobeln. Die Oliven im Blitzhacker grob hacken, nicht pürieren! Öl in einem Topf erhitzen, Selleriespalten darin unter ständigem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3-4 EL Wasser zugießen, Topfdeckel auflegen und den Sellerie bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten köcheln. Topf ab und zu rütteln. Kurz vor Ende der Garzeit gehackte Oliven untermischen.

Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Sellerie abkühlen lassen. Zum Servieren auf Teller verteilen, mit Granatapfelkernen garnieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

18.18 Sellerie-Cremesuppe

400 g Staudensellerie
250 g Kartoffeln
5 Zweige Thymian
5 EL Pflanzencreme
750 ml Gemüsebrühe
150 ml Rama Cremefine zum Kochen

Salz
Pfeffer
Muskat
2 Scheib. Vollkorntoast
2 Knoblauchzehen

Sellerie putzen, waschen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Würfel teilen. Thymian abrausen und trockenschütteln.

Sellerie, Kartoffeln und Thymian in 2 EL heißer Pflanzencreme andünsten. Mit Brühe sowie Cremefine ablöschen und bei schwacher Hitze noch ca. 20 Min. köcheln lassen. Thymian und 2 EL Gemüse zum Garnieren der Suppe herausnehmen.

Die Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

Das Toastbrot in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Brotwürfel in der übrigen heißen Pflanzencreme anbraten, Knoblauch dazugeben. Suppe auf Teller geben, mit Croûtons und Gemüse garnieren.

Menü: Sellerie-Cremesuppe, Fischmousse mit Cremefine, Fruchtige Entenbrust, Edler Obstsalat

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 240 kcal; E 4 g, F 17 g, KH 16 g

18.19 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße

400 g Knollensellerie	3 Knoblauchzehen
Salz	5 EL Milch
1 EL Mehl	1 EL Butter
2 EL geriebener Parmesan	1 EL Olivenöl
2 Eier	50 g Sardellenfilets
Pfeffer	(aus dem Glas)
Muskat	2 EL gehackte Petersilie

Sellerie abbrausen, schälen Hitze weich kochen und würfeln. In Salzwasser etwa 15 Min. garen, abgießen.

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Sellerie, Mehl, Parmesan und Eier im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. 4 feuerfeste Förmchen (à 100 ml) fetten, Püree einfüllen. Auf dem Rost im Ofen ca. 45 Min. backen. Abkühlen.

Knoblauch abziehen, halbieren. In der Milch bei schwacher Hitze weich kochen. Butter mit Öl erhitzen, Sardellen darin zerfallen lassen. Den Knoblauch zerdrücken, mit Creme fraîche zu den Sardellen geben und 1 -mal aufkochen lassen. Die Petersilie unterziehen.

Den noch warmen Flan aus den Förmchen auf Teller stürzen und die heiße Soße darübergeben. Evtl. mit Paprika und Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 250 kcal; E 13 g, F 19 g, KH 8 g

18.20 Sellerie-Mousse

<i>Mousse</i>	1 EL Stangensellerieblätter, fein gehackt
350 g Sellerie, in Würfeli (ergibt ca. 300 g)	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zitronensaft	150 g Rahmquark
1/4 TL Salz	2 dl Rahm (siehe Tipp)
1/4 TL milder Curry	1 Pkg. Rahmhalter
Pfeffer aus der Mühle	4 Sellerieblättchen
500 g Stangensellerie, in feinen Streifen (ergibt ca. 400 g)	4 klein. Selleriestängel mit Blättchen, zum Garnieren
1/4 TL Salz	

Sellerie mit dem Zitronensaft mischen, salzen, im Dämpfkörbchen ca. 15 Min. weich garen. Herausnehmen, auskühlen. Pürieren, durch ein Sieb streichen, würzen, zugedeckt kühl stellen. Stangensellerie salzen, im Dämpfkörbchen ca. 15 Min. weich garen, auskühlen. Pürieren, in ein Sieb geben, ca. 10 Min. gut abtropfen, durchs Sieb streichen, Blätter darunter mischen, würzen. Beide Pürees zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Je die Hälfte des Quarks unter die Pürees mischen. Rahm mit Rahmhalter steif schlagen, je die Hälfte des Schlagrahms unter die Pürees ziehen. Mousse separat zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Servieren: die Hälfte der grünen Sellerie-Mousse in Gläser verteilen. Je 1 Sellerieblättchen innen am Glas andrücken, restliche Mousse sorgfältig einfüllen. Weiße Sellerie-Mousse darauf verteilen, garnieren.

Tipp: statt Rahm sehr kalten Halbrahm verwenden.

Lässt sich vorbereiten: beide Selleriepürees ca. 1 Tag, Mousse ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vegetarisches Festtagsmenü: - Sellerie-Mousse - Asiatische Cannelloni - Brioche-Toast - Warmer Vacherin-Käse - Rosa Grapefruit-Sorbet

Mengenangabe: 4 Gläser von je ca. 1 3/4 dl

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Kühl stellen: ca. 1 3/4 Std.

pro Person: 269 kcal / 1124 kJ; E 7 g, F 23 g, KH 9 g

18.21 Sellerie-Rahm-Suppe

1 mittelgroße Zwiebel	1/2 Bd. Petersilie
375 g Knollensellerie	1/2-1 Bd. Schnittlauch
2 Kartoffeln (ca. 150 g)	100 g Schlagsahne
1 EL (10 g) Butter/Margarine	1 Eigelb
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	Salz, weißer Pfeffer
1/2 Töpfchen Kerbel oder	

Zwiebel schälen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles im heißen Fett unter Rühren andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Kräuter waschen und etwas

davon zum Garnieren beiseitelegen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne einrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Rest Sahne verquirlen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Kräuter unterrühren. Mit Rest Kräutern garnieren. Dazu passt Toastbrot.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 170 kcal / 710 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 8 g

18.22 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam

300 g Knollensellerie	1/2 Bio-Zitrone
1 Zwiebel	4 TL Olivenöl
100 g Kartoffeln	2 EL Dill
600 ml Hühnerbrühe	80 g rote Weintrauben
Salz	100 g Putenaufschnitt
weißer Pfeffer	1 EL gerösteter Sesam

Gemüse und Kartoffeln klein schneiden, in der Bouillon aufkochen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und 1 El Zitronensaft abschmecken. Olivenöl und Dill unterrühren. Suppe mit Trauben und Putenfleischstreifen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

18.23 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus

400 g Knollensellerie	1 EL Petersilie (gehackt)
<i>Schinkenmus:</i>	1 EL frischer Kren (gerissen)
250 g Pressschinken	Salz
125 g Topfen	Pfeffer
1 TL Senf	Zitronensaft
1 EL weiche Butter	Zitronenscheibe
	Petersilienblätter

Sellerie schälen und mit der Brotschneidemaschine in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 12 Scheiben ausstechen (0 5 cm), mit Zitronensaft einreihen und in Salzwasser bissfest kochen (ca. 10 Minuten), abschrecken und gut abtropfen.

Schinken klein schneiden und in einem elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Topfen mit Schinkenpüree, Salz, Pfeffer, Senf, Butter, Petersilie und Kren verrühren.

Schinkenmus in einen Dressiersack mit glatter Tülle füllen und je 2 Selleriescheiben mit Mus zusammensetzen. Zum Schluss mit dem Mus ein Häubchen dressieren und mit einem

Petersilienblatt und einem Zitronenstückchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

18.24 Selleriebrühe

1 l Wasser	etwas Muskatnuss frisch gemahlen
500 g Sellerieknolle	Gekörnte Brühe ohne Salz
etwas Lauch	frisch gemahlener Pfeffer
1 klein. Möhre	3 TL frisch gehackte glatte Petersilie
1 TL Majoran	

Das gewaschene Gemüse ungeschält zerkleinern, in das kochende Wasser geben und max. 20 Minuten garen. Im Anschluss die Suppe durchsiehen und die Brühe mit den Gewürzen abschmecken und die Petersilie darüber streuen und servieren.

Tipp: Die klaren Brühen eignen sich hervorragend für die ersten Fastentage. Wer mag, kann gegen Ende der Fastenzeit und / oder für den Kostaufbau die gehaltvolleren pürierten Suppen nutzen und genießen.

Mengenangabe: 2-4 Personen

18.25 Selleriecreme-Süppchen

2 Schalotten	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1/2 Knollensellerie (ca. 400 g)	2 Scheib. Toastbrot
40 g + 30 g kalte Butter	1-2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	2 EL geschlagene Sahne
1/2 l Gemüsebrühe	evtl. Trüffelöl und Selleriegrün
250 g Schlagsahne	

Schalotten, Knoblauch und Sellerie schälen. Sellerie waschen. Alles würfeln. In 40 g Butter andünsten. Wein und Brühe angießen, aufkochen. Sahne zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Pürieren und abschmecken.

Toast entrinden und klein würfeln. Im heißen Öl goldgelb rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

Suppe durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen. 30 g Butter würfeln, zufügen und alles schaumig aufmixen. Geschlagene Sahne unterziehen. Mit den Croûtons und Trüffelöl anrichten. Mit Selleriegrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: Ca. 1 Std.

Portion ca.: 440 kcal; E 4 g, F 39 g, KH 11 g

18.26 Selleriecreme-Suppe

300 g Sellerie	4 Scheib. Toastbrot
200 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 EL Margarine oder Butter	1 B. (200 g) Schmand oder
1 Zwiebel	Crème fraîche
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	Kresse
1 TL Zitronensaft	

Sellerie und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, Sellerie und Kartoffeln zugeben, andünsten, mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf 30 Min. kochen.

Inzwischen Brot toasten, mit halbiertes Knoblauchzehe einreiben, beliebige Formen ausstechen oder in kleine Würfel schneiden. Das gekochte, abgekühlte Gemüse im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen, in den Topf zurückgeben. Schmand oder Crème fraîche zufügen, nochmals erhitzen. Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller füllen, mit Toaststückchen belegen, mit Kresse garnieren. Tip: Die Suppe kann schon am Vortag zubereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren, kurz vor dem Servieren erwärmen.

22 g Eiweiß, 45 g Fett, 117 g Kohlenhydrate, 4193 kJ, 1001 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

18.27 Selleriecremesuppe

1 EL Margarine oder Butter	1 saurer Halbrahm (180 g)
1 Zwiebel, gehackt	1 EL Mehl
300 g Sellerie, in großen Stücken	1 TL Curry
200 g Kutteln, in Streifen	200 g Broccoli, frisch oder tiefgekühlt,
1 1/4 l Gemüsebouillon	angetaut, in Röschen, Stängel in Stücken
1 EL Zitronensaft	

Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Sellerie, Kutteln, Bouillon und Zitronensaft zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln. Selleriestücke herausnehmen, ins Mixerglas geben. Sauren Halbrahm, Mehl und Curry zugeben, pürieren.

Broccoli in die Bouillon geben, ca. 10 Minuten köcheln, Selleriepüree dazurühren, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Minuten köcheln.

18.28 Selleriecremesuppe

250 g Sellerie,	Salz,
1 l Gemüsebrühe,	1 Prise Zucker,
1 l Wasser,	Pfeffer,
1 EL Butter,	Betram,
40 g Dinkelmehl,	gehackte Sellerieblätter
1 EL Sahne,	

Den geschälten Sellerie in Scheiben schneiden und gleich danach mit dem Wasser zum Kochen bringen (um das Braunwerden zu verhindern). Nach dem Aufwallen auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen. Den weichgekochten Sellerie pürieren. Aus Butter, Dinkelmehl und etwas Selleriebrühe eine Suppenschwitze bereiten. Restliche Brühe dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Bertram abschmecken. Vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und mit gehackten Sellerieblätter bestreuen. (W.Strehlow: 'Die Ernährungstherapie der hl. Hildegard', Bauer-Verlag)

18.29 Selleriecremesuppe

Salz, Muskat	1 Schuß Weißwein
50 g Saure Sahne	50 g Butter
200 ml Sahne	1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe	400 g Knollensellerie

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit der Butter goldgelb angehen lassen. Selleriewürfel zufügen und dann mit dem Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen und mit der Brühe auffüllen. Suppe gut 10 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Sahne auffüllen, einmal aufkochen lassen und dann die Saure Sahne zufügen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Arbeitszeit ca. 20 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

18.30 Selleriecremesuppe

Zutaten

300 g Sellerie	Salz
30 g Butter oder Margarine	Pfeffer a. d. Mühle
2 Zwiebeln	Muskatnuß (gerieben)
1/2 l Brühe (Instant)	1 TL Zitronensaft
1/8 l Schlagsahne	1 Bd. Dill
	50 g Räucherlachs

1. Sellerie schälen, waschen, würfeln und in der Butter andünsten. Zwiebeln würfeln und dazugeben. Mit der Brühe auffüllen und 10-15 Minuten garen. 2. Die Suppe mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals aufkochen lassen. Dann die Sahne unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft würzen. 3. Dill hacken, Lachs in Streifen schneiden und beides vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

18.31 Selleriecremesuppe

400 g Knollensellerie	Salz, Muskat
30 g Butter	50 g saure Sahne
50 g Schalotten	300 ml Sahne
Schnittlauch	500 ml Brühe

Schalotten klein schneiden und in Butter anbraten. Sellerie schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Mit Brühe auffüllen. So lange kochen, bis diese gar sind. Sahne zufügen und das Ganze im Mixer pürieren. Jetzt die saure Sahne dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

18.32 Selleriecremesuppe

1 Zwiebel	Salz
150 g Sellerieknolle	Pfeffer
100 g Kartoffeln	3 Scheib. Toastbrot
40 g Butterschmalz	30 g Butterschmalz
3/4 l Brühe	1 Kästchen Kresse
100 g süße Sahne	

Zwiebel in Würfel schneiden, Sellerie und Kartoffeln grob raspeln. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Sellerie und Kartoffeln darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 20 Minuten fortkochen. Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen und Brotwürfel darin rösten. Suppe in Suppentassen verteilen und mit Brotwürfeln und Kresse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.33 Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips

350 g geputzter Knollensellerie	Salz, schwarzer Pfeffer
480 ml heiße Gemüsebrühe	geriebene Muskatnuss
50 g Chorizo	Rohrzucker
1 Scheib. Toastbrot	2 EL Schnittlauchröllchen
130 g Crème fraîche	Backpapier

Sellerie grob würfeln und in ein ofenfestes Einmachglas (ca. 1l) geben. Brühe zugießen und Deckel aufsetzen. Auf dem Ofengitter neben dem Kartoffel-Lauch-Mix auf dem 3. Einschub von unten im heißen Ofen (Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten garen.

Chorizohaut abziehen. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Toast klein würfeln. Beides mit Backpapier auf das Blech neben die Rouladen legen und im 1. Einschub von unten ca. 10 Minuten rösten. Mit dem Papier herausnehmen und abkühlen lassen.

Glas herausnehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Sellerie mit Crème fraîche schaumig pürieren. Nach Belieben noch etwas heißes Wasser zugeben. Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Mit Chorizo-Chips, Croûtons und Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 120 kcal; E 2 g, F 9 g, KH 7 g

18.34 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust

500 g Sellerieknolle	Salz
200 g Mohrrüben	Pfeffer
30 g Butter oder Margarine	Tabasco
750 ml Gemüsebrühe	150 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
150 ml Schlagsahne	1 EL gehackte Petersilie
3 EL Portwein oder Sherry	

Sellerie und Mohrrüben schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Fett im Topf schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze garen. Dann mit dem Schneidstab pürieren. Sahne einrühren, mit Portwein oder Sherry und den Gewürzen abschmecken.

Die Putenbrust in feine Streifen schneiden, in vorgewärmte Suppentassen geben und mit der heißen Suppe auffüllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 8 Suppentassen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20-25 Minuten

18.35 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons

250 g Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
2 Kartoffeln	1 EL Butter
500 ml Instant-Gemüsebrühe	250 ml Sahne
1 Ei	Salz
2 Scheib. Toastbrot	Pfeffer
1 Scheib. Frühstücksspeck	1 TL Zitronensaft
5 Walnusskerne	1 Prise Zucker
4 EL Öl	Selleriegrün

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In der Brühe etwa 30 Min. garen.

Ei trennen. Brot mit Eiweiß bestreichen. Speck fein würfeln, Nüsse hacken. Beides auf dem Toast verteilen und andrücken. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig anbraten, in kleine Stücke teilen.

Staudensellerie abbrausen, putzen, in feine Scheiben schneiden. In der Butter andünsten.

Sellerie und Kartoffeln in der Brühe pürieren. Die Sahne angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker abschmecken. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren, Suppe damit gieren. Mit den Croûtons anrichten, mit Sellerie grün garnieren. Evtl. Nusstoasts dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Pers

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 470 kcal; E 9 g, F 39 g, KH 20 g

18.36 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons

250 g Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
2 Kartoffeln	1 EL Butter
500 ml Instant-Gemüsebrühe	250 ml Sahne
1 Ei	Salz, Pfeffer
2 Scheib. Toastbrot	1 TL Zitronensaft
1 Scheib. Frühstücksspeck	1 Prise Zucker
5 Walnusskerne	Selleriegrün
4 EL Öl	

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In der Brühe etwa 30 Min. garen.

Ei trennen. Brot mit Eiweiß bestreichen. Speck fein würfeln, Nüsse hacken. Beides auf dem Toast verteilen und andrücken. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig anbraten, in kleine Stücke teilen.

Staudensellerie abbrausen, putzen, in feine Scheiben schneiden. In der Butter andünsten. Sellerie und Kartoffeln in der Brühe pürieren. Die Sahne angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker abschmecken. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren, Suppe damit gieren. Mit den Croûtons anrichten, mit Sellerie grün garnieren. Evtl. Nusstoasts dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 470 kcal; E 9 g, F 39 g, KH 20 g

18.37 Sellerieherzen mit Lattichsalat

SELLERIEHERZEN

1 groß. Sellerie
3 dl Wasser
1 dl Randensaft
1 TL Salz

1 EL Haselnussöl
3 EL Halbrahm
2 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 klein. Lattich, längs halbiert

SAUCE

1/2 TL Weißweinessig

1 EL Haselnüsse, grob gehackt, ohne Fett geröstet

ZUBEREITEN: Vom Sellerie 4 ca. lern dicke Scheiben schneiden. Daraus möglichst große Herzen ausstechen, die Kanten mit einem Sparschäler abrunden. Wasser, Randensaft und Salz aufkochen, die Sellerieherzen darin ca. 10 Min. knapp weich kochen.

SAUCE: Essig, Öl, Halbrahm und Bouillon verrühren, würzen.

SERVIEREN: Je eine Lattichhälfte mit zwei Sellerieherzen anrichten, mit Soße beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Die Sellerieherzen 1 Tag im voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

MENÜ FÜR 2 PERSONEN: - Sellerieherzen mit Lattichsalat - Rüebl-Cappuccino - Herzpizza mit Lachsrose - Brie-Herzen mit Dörrfrüchten

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

18.38 Sellerierohkost

Zutaten

3 Orangen

2 - 3 EL Zitronensaft

1 Joghurt-Salatcreme (250ml)

3 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Zucker

750 g Sellerie

3 Äpfel

20 g Pistazien

1. Die Schale einer Orange abreiben, Zitronensaft, Salatcreme, Crème fraîche, Orangenschale, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer glatten Salatsauce verrühren. 2. Orangen schälen, filetieren und in die Salatsauce geben. Sellerie schälen und waschen, Äpfel schälen und vierteln, entkernen. Beides auf der groben Seite der Haushaltsreibe raspeln. Sofort in die Salatsauce geben. 3. Salat 10 Minuten durchziehen lassen, nochmals abschmecken. Pistazien grob hacken und darüberstreuen.

Pro Portion ca. 5 g E, 24 g F, 36 g KH = 379 kcal (1586 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Sellerierohkost Hauptspeise: Karamelisiertes Fenchelgemüse mit Dill Nachspeise: Pflaumen-Quark-Dessert

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

18.39 Selleriesüppchen mit Maronen

8 Scheib. Schwarzwälder Schinken

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Zucker

200 g Esskastanien, gebacken, geschält

250 ml Schlagsahne

600 ml Geflügelfond

400 ml Apfelsaft

4 EL Butter

150 g Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten

800 g Knollensellerie, geschält, in kleine Stücke geschnitten

In einem Topf 3 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Selleriewürfel zugeben, salzen, pfeffern und einige Minuten anschwitzen. Mit 200 ml Apfelwein ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze um die Hälfte reduzieren. Den Geflügelfond zugießen und die Suppe etwa eine halbe Stunde garen, bis die

Selleriewürfel richtig weich sind. In der Zwischenzeit den Zucker karamellisieren, mit dem restlichen Apfelsaft ablöschen und sirupartig einkochen lassen, die Butter dazugeben und die Kastanien darin glasieren. Die Schinkenscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen bei 160°C etwa 5 Minuten knusprig backen. Die Sahne zur Suppe geben, aufkochen, im Topf pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Die Selleriesuppe mit den Maronen anrichten und den Speck darüber bröseln. Tipp: Um die Maronen aus der Schale zu bekommen, ritzen Sie diese erst einmal an der Spitze kreuzweise ein. Backen Sie die Maronen im Ofen, bis diese richtig aufspringen. Dann lassen sie sich einfach schälen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

18.40 Selleriesüppchen mit Scampi

Fond

12 Scampi mit Schalen ohne Köpfe
1 EL Olivenöl
1 kl. Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
4 Petersilienstengel
50 g Möhren
50 g Sellerie
1 EL Weinbrand

1 l Wasser

Suppe

1 EL Olivenöl
250 g Sellerie
1 kl. Kartoffel
Scampifond
250 ml Sahne
1/4 TL Salz
Pfeffer

Fond: Die Scampi aus der Schale lösen. Darm entfernen, kalt abspülen, in Stücke teilen, zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Öl in einer Bratpfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 9-10 heiß werden lassen, Scampischalen zugeben, kräftig anbraten. Kleingewürfeltes Gemüse zugeben, kurz mit anbraten. Mit Weinbrand ablöschen, Wasser und Gewürze zugeben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 45 Minuten kochen lassen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, mit Wasser auf 750 ml auffüllen.

Suppe: Öl in einem Topf heiß werden lassen, Sellerie- und Kartoffelwürfel zugeben, andünsten, mit dem Scampifond ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 30 Minuten kochen. Etwas abgekühlt alles im Mixer pürieren. In den Topf zurückgeben, Sahne zufügen, aufkochen, würzen. Scampistücke in die Suppe legen, 2-3 Minuten ziehen lassen, darauf achten, daß die Suppe nicht mehr kocht.

Für 4 Portionen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.41 Selleriesuppe

80 g Speck	1 B. Kefir nature (ca. 140 g)
1 Stange Lauch,	4 EL Kaffeesahne,
300 -350 g Sellerie (Knolle)	1 TL Maizena
1 EL Zitronensaft	1 Tomate
1 EL Gemüsebrühe (Instant)	1 Bd. Schnittlauch.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden, auf 2 oder Automatik- Kochplatte 7-9 ausbraten. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und in feine Streifen schneiden, zum Speck geben, 3 Minuten mit andünsten. Den Topf zur Seite stellen.

Sellerie schälen, in Stücke schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln, mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen. Abgekühlt dann im Mixer oder mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes pürieren. Kefir und in Kaffeesahne angerührtes Maizena zugeben, gut verquirlen. Gedünsteten Lauch und Speck in die Suppe geben, zum Kochen bringen, 5 Minuten langsam kochen lassen. Tomate überbrühen, abziehen, vierteln, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Schnittlauchröllchen zusammen auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

790 kcal / 3311 kJ; E 19 g, F 56 g, KH 41 g

18.42 Selleriesuppe

80 g Speckwürfeli	1 Becher Kefir nature (ca. 140 g)
1 Lauch, halbiert, in Streifchen	4 EL Kaffeerahm
300 g Sellerieknollen	1 TL Maizena
1 EL Zitronensaft	1 Tomate, evtl. geschält, in Würfelchen
1 l Gemüsebouillon	1 Bd. Schnittlauch geschnitten

Speckwürfeli ohne Fett anbraten, Hitze reduzieren, Lauch zugeben, mitdämpfen. Zur Seite stellen.

Sellerie in Stücke schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln, mit der Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln. Selleriestücke im Mixer zusammen mit Kefir, Kaffeerahm und Maizena pürieren. Mit dem zur Seite gestellten Speck-Lauch in die Bouillon zurückgeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln.

Die heiße Suppe in Schüssel oder Teller verteilen. Tomatenwürfelchen und Schnittlauch drüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.43 Selleriesuppe

Zutaten

4 Zwiebeln (ca. 120 g)
 600 g Sellerie
 30 g Butter oder Margarine
 3/4 l Brühe (Instant)
 1/4 l Schlagsahne

Salz

Pfeffer aus der Mühle
 1 -2 Tl. Zitronensaft
 100 g Rote Bete (aus dem Glas)
 1 Bd. Schnittlauch

1. Zwiebeln pellen und würfeln. Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. 2. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Sellerie darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 20 Minuten leise kochen. 3. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 4. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe auf Teller verteilen und mit Rote-Bete-Würfeln und Schnittlauch bestreuen. Pro Portion ca. 5 g E, 27 g F, 17 g KH = 337 kcal (1410 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Selleriesuppe Hauptspeise: Schweinegulasch Nachspeise: Erdbeeren und Melonenkugeln

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

18.44 Selleriesuppe

4 EL Mandelblättchen
 1 Zwiebel
 600 g Sellerie
 1 EL Butter

8 dl Gemüsebouillon
 3 dl Vollmilch
 Salz, Pfeffer
 50 g Rucola

Mandelblättchen ohne Fett rösten, herausnehmen.

Zwiebel und Sellerie in Stücke schneiden, in derselben Pfanne in der warmen Butter andämpfen.

Bouillon und Milch dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen, mit Rucola und Mandelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 1 1/2 Liter

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Person: 164 kcal / 686 kJ; E 7 g, F 11 g, KH 9 g

18.45 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel*BAUMNUSS-STREUSEL*

50 g Butter oder Margarine, kalt, in Stücken
 50 g Baumnüsse, gemahlen

50 g Mehl

1/2 TL Salz

<i>SUPPE</i>	4 dl Milch
1/2 Zwiebel, fein gehackt	1 dl Rahm oder Halbrahm, flaumig geschlagen
1 EL Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
150 g Sellerie, in Stücken	wenig Selleriegrün für die Garnitur
100 g Kartoffeln, in Stücken	
2 dl Weißwein	

Streusel: Alle Zutaten mit den Händen verreiben, bis eine krümelige Masse entstanden ist, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: 8-10 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Suppe: Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andampfen. Sellerie und Kartoffeln mitdämpfen. Flüssigkeit beigeben, zugedeckt ca. 20 Min. weich kochen, pürieren, in die Pfanne zurückgießen. Rahm darunterziehen, heiß werden lassen, würzen.

Servieren: Suppe in vorgewärmten Tellern verteilen, Baumnuss-Streusel darüberstreuen, garnieren, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe (ohne Rahm) und Streusel 1 Tag im voraus zubereiten. Suppe ausgekühlt im Kühlschrank aufbewahren, Rahm kurz vor dem Servieren darunterziehen.

Gebackene Streusel kühl und trocken aufbewahren.

Als vegetarisches Menü: - Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel

Mengenangabe: 4 Personen

18.46 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust

500 g Sellerieknolle	3 EL Portwein oder Sherry
evtl. etwas Staudensellerie	Salz
200 g Mohrrüben	Pfeffer
30 g Butter	Tabasco
3/4 l Brühe	150 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
200 ml Sahne	1 EL gehackte Petersilie

Sellerie und Mohrrüben schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butter im Topf schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Brühe angießen und kochen lassen. Dann mit dem Schneidstab pürieren. Sahne unterrühren, mit Portwein und den Gewürzen abschmecken. Kurz erhitzen. Die Putenbrust in Streifen oder Würfel schneiden, in vorgewärmte Suppentassen geben und mit der heißen Suppe auffüllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

18.47 Selleriesuppe mit Käsecroutons

1/2 Dos. Sellerie in Scheiben (580 g)	weißer Pfeffer
30 g geschälte Mandeln	4 Scheib. Toastbrot
ca. 1/2 l Milch	1 Becher süße Sahne (100 g)
1/8 l Weißwein	1 Eigelb
Saft von 1/2 Zitrone	75 g geriebener Käse
Knoblauchsatz	Paprika edelsüß
1 TL Zucker	

Selleriescheiben mit dem Wasser und den Mandeln im Mixer fein pürieren. Das Selleriemus mit Milch auf 3/4 l auffüllen. Suppe in einen Topf gießen, den Weißwein dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen. Das Ganze 15 Minuten durchkochen lassen, mit Zitronensaft, Knoblauchsatz, Zucker und Pfeffer mild-würzig abschmecken.

Toastbrot entrinden, rösten und die Scheiben diagonal halbieren. Die Sahne sehr steif schlagen, dann vorsichtig das Eigelb und den Käse unterziehen. Diese Masse auf die Brotstücke streichen. Suppe in feuerfeste Tassen füllen und je zwei Käsecroutons oben auflegen. Unter dem vorgeheizten Grill solange gratinieren, bis die Käse-Sahnemasse zu schmelzen beginnt. Die Suppe mit einer Spur Paprika bestäuben und sofort servieren.

18.48 Selleriesuppe mit Käsehaube

350 g Sellerieknolle	Salz
350 g Bleichsellerie	Zucker
1 Bd. Suppengrün	250 g süße Sahne
200 g Kartoffeln	100 g Blauschimmelkäse
40 g Butter	Selleriegrün
1 l Brühe	Paprika
Pfeffer	

Gemüse und Kartoffeln in Würfel schneiden. Butter erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 20 bis 25 Minuten fortkochen. Gemüse pürieren, nochmals erhitzen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken und mit etwas Sahne verfeinern. Restliche Sahne steif schlagen, mit zerbröckeltem Käse vermengen und als Haube auf die Suppe geben. Mit gehacktem Selleriegrün und Paprika bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.49 Selleriesuppe mit Knusperli

SUPPE

8 dl Gemüsebouillon
 400 g Sellerie, gewürfelt
 200 g Hüttenkäse
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf wenig Muskat
 1 Stängel Selleriekraut oder 1 Bund

Schnittlauch, geschnitten

KNUSPERLI

2 EL Margarine oder Butter
 3-4 Scheib. Vollkornbrot, altbacken, klein gewürfelt

Suppe: Bouillon aufkochen. Sellerie begeben, zugedeckt I auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten weich köcheln. Hüttenkäse beifügen, unter Rühren langsam schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Evtl. die Suppe mit dem Stabmixer kurz aufrühren. Selleriekraut oder Schnittlauch zugeben.

Knusperli: Margarine oder Butter in der Bratpfanne warm werden lassen. Brotwürfel beifügen, langsam goldbraun und knusprig rösten. Zur Suppe servieren.

Hinweise: - Das Schmelzen von Hüttenkäse braucht etwas Geduld. Wichtig ist das Rühren bei mittlerer Hitze.

-Nur schwere Sellerieknollen kaufen; denn klingt es beim Draufklopfen hohl, sind sie holzig.

Mengenangabe: 4 Personen

18.50 Selleriesuppe mit Linsen

1 kl. Zwiebel
 20 g Butter oder Margarine
 80 g rote Linsen

1 l Gemüse- oder Fleischbrühe (Instant)
 200 g Stangensellerie
 4 EL Schmand

Kleingeschnittene Zwiebel mit Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten, Linsen zufügen und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 20 Minuten kochen lassen.

Stangensellerie putzen, waschen, in 1/2 cm breite, schräge Stücke schneiden. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Selleriestücke in die Suppe geben, in 8 Minuten knackig kochen. Schmand unter die Suppe rühren, abschmecken, in vorgewärmte Teller ausfallen, mit einigen Sellerieblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

634 kcal / 2657 kJ; E 24 g, F 31 g, KH 58 g

18.51 Selleriesuppe mit Maronengröstl

450 g Knollensellerie
 300 g Staudensellerie
 1 Zwiebel

300 g Kartoffeln
 2 EL +1 TL Butter
 800 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer	100 g Schlagsahne
geriebene Muskatnuss	1/2 Bd. Schnittlauch
200 g vakuumierte vorgegarte Maronen	grober Pfeffer
1 TL Zucker	

Knollensellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ca. 3/4 in Stücke, Rest in dünne Scheiben schneiden, dabei Sellerieblättchen und Selleriescheiben beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2 EL Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Selleriestücke und Kartoffeln darin bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten farblos andünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Inzwischen Maronen grob hacken. 1 TL Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen. Maronen darin unter Wenden ca. 2 Minuten karamellisieren. Auf einen flachen Teller geben. Sahne zur Suppe gießen, diese fein pürieren. Selleriescheiben zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Halme, in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Maronen anrichten. Die Selleriesuppe mit grobem Pfeffer, Sellerieblättchen, Schnittlauchröllchen und Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Min.

Kochen und Karamellisieren: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 5 g, F 14 g, KH 30 g

18.52 Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen

2 Scheib. Räucherlachs (à 25g)	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Scheib. Toast	Jodsalz
1 EL gehackte Kräuter (Basilikum, Estragon, Salbei)	20 ml Sahne
1 EL Butter	1/2 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)	200 g Sellerie
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Kartoffeln

Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in Salzwasser etwa 10 Min. kochen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Sellerie schälen, in Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe etwa 15 Min. weich kochen. Die Sahne und die vorgekochten Kartoffeln dazugeben und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, aufkochen lassen und abschmecken. Inzwischen die Toastscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Toastbrotwürfel unter Rühren anbraten. Die Toastbrotwürfel leicht salzen und pfeffern und erst zum Schluss (damit diese nicht verbrennen) die gehackten Kräuter dazugeben. Die so

entstandenen Croutons auf Küchenkrepp geben und die überschüssige Butter abtropfen lassen. Die Räucherlachsscheiben der Länge nach halbieren und zu acht Röschen aufrollen. Pro Suppenteller zwei Röschen hineinssetzen und mit der Suppe auffüllen. Die Croutons auf der Suppe verteilen.

Mengenangabe: 2 Personen

18.53 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar

100 g Schalotten	Pfeffer
150 g Kartoffeln (mehligkochend)	2 TL gekörnte Brühe
600 g Knollensellerie	3 EL Zitronensaft
9 EL Olivenöl	Salz
1 Thymianzweig	200 g frisches Thunfischfilet
250 ml Schlagsahne	1/2 Bd. Schnittlauch

Schalotten pellen und würfeln. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln.

4 EL Olivenöl im Topf nicht zu stark erhitzen. Schalotten, Kartoffeln und Sellerie ohne Farbe andünsten. Thymian zugeben. 1,2 l Wasser und Sahne zugießen, mit Pfeffer, gekörnter Brühe und 2 EL Zitronensaft würzen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze und offen 30 Minuten leise kochen, anschließend mit dem Schneidstab im Topf fein pürieren, durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen, salzen und beiseite stellen.

Thunfischfilet sehr fein würfeln, mit Pfeffer würzen und mit dem restlichem Olivenöl mischen. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.

Die Suppe erwärmen und in vorgewärmte Teller geben. Das Thunfisch-Tatar mit Salz und dem restlichen Zitronensaft würzen und den Schnittlauch untermischen. Das kalte Thunfisch-Tatar nach dem Servieren auf Löffeln in die heiße Suppe legen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 367 kcal / 1536 kJ; E 10 g, F 33 g, KH 8 g

18.54 Sellerievorspeise

1.)	100 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 EL Butter,	2.)
8 Herzen von Stangen- oder Bleichsellerie	1 EL Olivenöl,
mit den dazugehörigen Herzblättern,	2 junge Zucchini, in Scheiben geschnitten
Salz,	oder
Pfeffer,	

- | | |
|---|---|
| <p>1 klein. Aubergine, geviertelt, in Scheiben geschnitten,
1 EL Petersilie, gehackt</p> <p>3.)
1 EL Butter,
4 Herzchen oder Sternchen,</p> | <p>die man mit einer Ausstechform aus zwei Scheiben Toastbrot ausgestochen hat (evtl. mehr)</p> <p>4.)
1 Zitrone, in feine Scheiben geschnitten</p> |
|---|---|

Butter von 1.) schmelzen, das Gemüse (ganz belassen oder fein zerschnitten) begeben, 10 Min. dämpfen, salzen, pfeffern, warmstellen. Das Öl von 2.) heiß werden lassen, Gemüse und Kräuter begeben, 5 bis 8 Minuten dämpfen, würzen, warmstellen. Butter von 3.) schmelzen, die Herzchen darin hellbraun rösten. Die beiden Gemüsesorten dekorativ auf einem gut vorgewärmten Teller anrichten, mit den Toasterherzchen und Zitronenscheiben garniert servieren. Passt am besten zu Leber oder anderem kurz gebratenem Fleisch und Krokettchen. (Rüegg/Feißt: Gemüse nach Großmutter's Art, Müller-Rüschlikon-Verlag)

18.55 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende

Für die Suppe:

2 Köpfe Sellerie
200 g Staudensellerie
5 Schalotten
2 Äpfel (Boskoop)
2 l Brühe
1 l Sahne

1 Vanilleschote
etwas Butter, Creme Fraîche,
Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat
Zutaten für die Hühnerlende:
200 g Hühnerlende (oder Hühnerfilet)
100 ml Kalbsfond
etwas Butter

Die Äpfel und Schalotten schälen und zusammen mit dem Sellerie in würfelgroße Stücke schneiden. In etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und anschließend die ausgekratzte Vanilleschote dazu geben. Die Zutaten weich kochen und mit einem Mixer pürieren. Im Anschluss dann durch ein Sieb passieren. Die Suppe mit etwas Creme Fraîche, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

An heißen Tagen kann man die Suppe auch gut gekühlt servieren. Dafür muss sie nur zum Abkühlen in den Kühlschrank.

Hühnerlende: Die Hühnerlende oder das Filet kurz anbraten und mit dem Kalbsfond ablöschen.

Mengenangabe: 4 Personen

Index

ALKOHOLFREI

Sellerie-Orangen-Drink, 29

AMERIKA

Waldorfsalat, 85

ANANAS

Waldorfsalat, 84

ANTJE

Bleichsellerie-Quiche, 55

Gratinierter Sellerie, 11

Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 15

Sellerie-Käse-Flan, 3

Tropischer Salat 'Maja', 84

APERRO

Gefüllter Stangensellerie, 91

APFEL

Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 95

Apfel-Sellerie-Relish, 9

Apfel-Sellerie-Torte, 53

Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 20

Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 73

Sellerie-Apfel-Salat, 73

Sellerie-Apfel-Shake, 29

Sellerie-Apfel-Wähe, 59

Selleriesalat, 76

Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 77

Waldorfsalat, 85

Waldorfsalat pikant, 87

AUFSCHNITT

French-Dressing, 89

Luan-Dressing süß-sauer, 90

AUGUST

Selleriesalat auf märkische Art, 76

AVOCADO

French-Dressing, 89

Luan-Dressing süß-sauer, 90

BACKEN

Bleichsellerie-Quiche, 55

BANANE

Sellerie - Bananen - Rohkost, 72

BAYRISCH

Böfflamot, 17

Donauwaller im Wurzelsud, 15

BEILAGE

Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1

Gebackener Sellerie, 1

Gebratener Sellerie, 1

Gedämpfter Stangensellerie, 38

Kartoffel-Sellerie-Püree, 1

Pommes Anna mit Sellerie, 42

Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2

Sellerie-Gemüse, 2

Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2

Sellerie-Käse-Flan, 3

Selleriepüree, 3

Stangensellerie mit Gorgonzola, 4

Überbackener Stangensellerie, 4

Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 51

Wurzelgemüse, 4

BIRNE

Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 66

Sellerie-Birnen-Salat, 74

Selleriesalat mit Birnen, 78

BLEICHSELLERIE

Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1

BLUMENKOHL

Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 56

BOWLE

Sellerie-Bowle, 29

BRANDENBURG

Selleriesalat auf märkische Art, 76

BRANDTEIG

Siu Mei mit Selleriepüree, 60

BRATEN

Kalbshaxe auf Genfer Art, 18

- BROKKOLI**
 Fenchelcremesuppe, 99
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
- BROT**
 Sellerie-Ramequin, 47
 Winterliches Krustenbrot, 7
- BUCHWEIZEN**
 Sellerie mit Buchweizen, 45
- BUFFET**
 Gefüllter Stangensellerie, 91
 Sellerie mit Oliven, 104
- BUTTER**
 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 49
- BUTTERKAESE**
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 43
- CHICOREE**
 French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- CHILI**
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
- CONFIT**
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35
- CREME**
 Selleriecreme-Suppe, 109
- CREMESUPPE**
 Cremige Selleriesuppe mit Crevetten, 97
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 112
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 113
- DEZEMBER**
 Bleichselleriesuppe, 95
 Sellerie-Mousse, 105
 Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 112
- DRESSING**
 French-Dressing, 89
- EI**
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 105
- EICHBLATT**
 Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63
- EINFACH**
 Bolognese von roten Linsen, 57
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 25
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 18
 Kaninchen-Sellerie-Ragout, 19
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
 Sellerie-Apfel-Wähe, 59
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 75
 Selleriecreme-Suppe, 109
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 123
- EINGEMACHTES**
 Apfel-Sellerie-Relish, 9
- EINTOPF**
 Sellerie-Möhren-Suppe, 13
- EISBERGSALAT**
 Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 64
- ENTE**
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 25
- ERNTEDANK**
 Selleriepüree, 3
- ESSKASTANIE**
 Selleriesüppchen mit Maronen, 115
- EXOTISCH**
 Waldorfsalat, 84
- FASTEN**
 Selleriebrühe, 108
 Selleriecremesuppe, 110
- FEBRUAR**
 Kaninchen-Sellerie-Ragout, 19
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2
 Sellerie, 31
 Sellerie-Chili, 93
 Sellerie-Rahm-Suppe, 106
 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 48

- Selleriecreme-Süppchen, 108
 Selleriecremesuppe mit geräucherter
 Putenbrust, 112
 Sellerieherzen mit Lattichsalat, 114
 Selleriesuppe, 116, 118
 Selleriesuppe mit Knusperli, 120
- FELDSALAT
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 65
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat,
 70
- FENCHEL
 Fenchelcremesuppe, 99
 Putensalat mit Fenchel und Bleichselle-
 rie, 72
- FILET
 Rindermedaillons mit Orangensoße und
 Selleriepüree, 19
 Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-
 Sellerie-Gemüse, 20
- FINGERFOOD
 Selleriestangen mit Frischkäse, 80
- FISCH
 Donauwaller im Wurzelsud, 15
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
 Matjesröllchen auf gebackenem Sello-
 rie, 15
 Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen,
 122
- FLAN
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-
 Soße, 105
 Sellerie-Käse-Flan, 3
- FLEISCH
 Gebackene Kalbsleber mit Staudensel-
 lerie, 17
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 18
 Kaninchen-Sellerie-Ragout, 19
 Rindermedaillons mit Orangensoße und
 Selleriepüree, 19
 Rindermedaillons mit Selleriepüree, 20
 Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-
 Sellerie-Gemüse, 20
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur
 und Kartoffel-Sellerie-Püree, 21
- Stangenselleriesalat mit mariniertes
 Rinderbrust, 81
 Staudensellerie mit Lammkoteletts, 22
- FLEISCHSALAT
 French-Dressing, 89
- FRISCHKÄESE
 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem
 Frischkäse, 67
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse,
 75
 Selleriestangen mit Frischkäse, 80
- FRUCHTIG
 Waldorfsalat, 84
- GAESTE
 Böfflamot, 17
 Donauwaller im Wurzelsud, 15
- GEFLUEGEL
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 65
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 25
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree
 grünen Spargeln und Morcheln, 25
 Putensalat mit Fenchel und Bleichselle-
 rie, 72
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-
 Satespießchen, 26
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen,
 26
 Selleriesalat mit Poulet, 79
 Selleriesuppe mit geräucherter Puten-
 brust, 119
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühner-
 lende, 124
- GEKOCHT
 French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- GEMUESE
 Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1
 Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry, 37
 Gebackene Sellerietaler, 37
 Gebackener Sellerie, 1
 Gebratener Sellerie, 1, 38
 Gedämpfter Stangensellerie, 38
 Gefüllter Sellerie, 39

- Gemischtes Selleriegemüse, 39
 Gratiniertes Sellerie, 11
 Gratiniertes Staudensellerie, 40
 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 100
 Knollensellerie, 31
 Linsen mit Stangensellerie, 41
 Paniertes Sellerietaler, 41
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 32
 Sellerie Cordon bleu, 42
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 43
 Sellerie im Schlafrock, 44
 Sellerie in Käsekruste, 44
 Sellerie mit Buchweizen, 45
 Sellerie mit Nusskruste, 45
 Sellerie mit Oliven, 104
 Sellerie-Cordon bleu, 46
 Sellerie-Gemüse, 2
 Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2
 Sellerie-Käse-Flan, 3
 Sellerie-Ramequin, 47
 Sellerie-Rösti, 47
 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 48
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 26
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 48
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 49
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4
 Stangensellerie-Linsen-Topf, 49
 Überbackene Selleriescheiben, 50
 Überbackener Stangensellerie, 4, 50
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 51
 Würziger Sellerietaler, 51
 Wurzelgemüse, 4
- GETRAENK
 Sellerie-Apfel-Shake, 29
 Sellerie-Bowle, 29
 Sellerie-Orangen-Drink, 29
- GORGONZOLA
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4
- GRAPEFRUIT
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 21
- GRATIN
 Gratiniertes Sellerie, 11
 Gratiniertes Staudensellerie, 40
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
 Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12
 Kartoffelgratin mit Sellerie, 12
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 13
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- GURKE
 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 67
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
- HARZ
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35
- HAUPTGERICHT
 Donauwaller im Wurzelsud, 15
- HERING
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 15
- HOLLAND
 Bleichsellerie-Quiche, 55
 Gratiniertes Sellerie, 11
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 15
 Sellerie-Käse-Flan, 3
 Tropischer Salat 'Maja', 84
- HUHN
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 25
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 26
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 26
 Selleriesalat mit Poulet, 79
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 124

INFORMATION

- Knollensellerie, 31
- Sellerie, 31
- Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 32

INGWER

- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101

ITALIEN

- Bolognese von roten Linsen, 57
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61

JANUAR

- Fenchelcremesuppe, 99
- Sellerie Cordon bleu, 42
- Sellerie-Apfel-Salat, 73
- Selleriecremesuppe, 109
- Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 113
- Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 61
- Wurzelgemüse-Gratin, 14

KAESE

- Bleichsellerie-Quiche, 55
- Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 68
- Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 40
- Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 70
- Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
- Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 43
- Sellerie in Käsekruste, 44
- Sellerie-Käse-Flan, 3
- Selleriesuppe mit Käsecroutons, 119
- Stangensellerie mit Gorgonzola, 4
- Überbackener Stangensellerie, 50
- Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35

KALB

- Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 17
- Kalbshaxe auf Genfer Art, 18

KALBSHAXE

- Kalbshaxe auf Genfer Art, 18

KALORIENARM

- Kalbshaxe auf Genfer Art, 18

KANINCHEN

- Kaninchen-Sellerie-Ragout, 19

KAROTTE

- Böfflamot, 17
- Bolognese von roten Linsen, 57
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61

KARTOFFEL

- Frühlingsfrischer Suppentraum, 100
- Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
- Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12
- Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 40
- Kartoffel-Sellerie-Püree, 1
- Kartoffel-Sellerie-Salat, 69
- Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
- Kartoffelgratin mit Sellerie, 12
- Pommes Anna mit Sellerie, 42
- Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2
- Sellerie-Rösti, 47

KARTOFFELSALAT

- Kartoffel-Sellerie-Salat, 69

KNOBLAUCH

- Bolognese von roten Linsen, 57
- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61

KNOLLESELLERIE

- Knollensellerie, 31

KOHLE

- Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 57

KOTELETT

- Staudensellerie mit Lammkoteletts, 22

KRAEUTER

- Selleriesalat mit Salbei, 80

KUERBIS

- Hähnchenfilet mit Kürbis, 25

LACHS

- Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
- Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen,

- LAMM
 Staudensellerie mit Lammkoteletts, 22
- LANGUSTE
 French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- LAUCH
 Donauwaller im Wurzelsud, 15
 Sellerie mit Buchweizen, 45
- LEBER
 Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 17
- LINSE
 Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 55
 Bolognese von roten Linsen, 57
 Linsen mit Stangensellerie, 41
 Selleriesuppe mit Linsen, 121
 Stangensellerie-Linsen-Topf, 49
- MAERZ
 Bleichsellerie an Quarksoße, 63
 Sellerie-Orangen-Drink, 29
- MAI
 Sellerie-Birnen-Salat, 74
- MAIS
 Lieblingssalat, 70
- MATJES
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 15
- MEERESFRUCHT
 Selleriesüppchen mit Scampi, 116
- MEHLSPEISE
 Bleichsellerie-Quiche, 55
 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 57
 Sellerie-Apfel-Wähe, 59
 Sellerie-Pfannkuchen, 60
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
- MELONE
 Bleichsellerie-Melonen-Salat, 63
- MENUE
 Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63
- MOEHRE
 Fenchelcremesuppe, 99
- Möhren-Sellerie-Salat, 71
 Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2
 Sellerie-Möhren-Suppe, 13
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 51
 Wurzelgemüse, 4
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- MOUSSE
 Sellerie-Mousse, 105
- MOZZARELLA
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 87
- NOVEMBER
 Gedämpfter Stangensellerie, 38
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
 Möhren-Sellerie-Salat, 71
 Sellerie mit Nusskruste, 45
 Sellerie-Mousse, 105
 Selleriecreme-Suppe, 109
- NUDEL
 Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 55
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 58
 Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 71
 Scharfe Sellerienudeln, 59
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 61
- NUDELSALAT
 French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- NUSS
 Sellerie-Nuss Salat, 74
- OBSTSALAT
 French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- OKTOBER
 Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 56
 Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63

- Gratiniertes Staudensellerie, 40
 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 100
 Sellerie-Nuss Salat, 74
 Selleriesalat mit Poulet, 79
 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 118
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 119
 Staudenselleriesalat, 83
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 13
 Überbackene Selleriescheiben, 50
- OMA
 Gebratener Sellerie, 1
- ORANGE
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 19
 Sellerie-Orangen-Drink, 29
 Sellerie-Orangen-Salat, 74
- P100
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35
- P4
 Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 95
 Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1
 Bleichsellerie-Melonen-Salat, 63
 Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 64
 Fenchelcremesuppe, 99
 Gebackene Sellerietaler, 37
 Linsen mit Stangensellerie, 41
 Sellerie-Birnen-Salat, 74
 Sellerie-Orangen-Salat, 74
 Selleriecreme-Suppe, 109
 Selleriecremesuppe, 111
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 113
 Sellerierohkost, 115
 Selleriesüppchen mit Scampi, 116
 Selleriesuppe, 116, 117
 Selleriesuppe mit Käsehaube, 120
 Siu Mei mit Selleriepüree, 60
 Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 82
 Staudensellerie-Salat mit Früchten, 83
- P4-P6
 Selleriesalat mit Salbei, 80
- PAPRIKA
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 58
- PASTINAKE
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 51
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- PESTO
 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 57
- PETERSILIENWURZEL
 Donauwaller im Wurzelsud, 15
 Wurzelgemüse, 4
- PFANNENGERICHT
 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 40
- PFANNKUCHEN
 Sellerie-Pfannkuchen, 60
- PFLAUME
 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 68
- PIKANT
 Bleichsellerie-Quiche, 55
- PILZ
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 25
- PREISWERT
 Sellerie mit Buchweizen, 45
- PUEREE
 Kartoffel-Sellerie-Püree, 1
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 21
 Selleriepüree, 3
- PUTE
 Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 64
 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 72
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 112
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 119

- Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 86
- QUARK
Sellerieplätzli mit Apfelquark, 48
- QUICHE
Bleichsellerie-Quiche, 55
Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 56
- RADIESCHEN
Sellerie-Radieschen-Becher, 75
- RAFFINIERT
Böfflamot, 17
Donauwaller im Wurzelsud, 15
- RAVIOLI
Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 55
- RELISH
Apfel-Sellerie-Relish, 9
- RHABARBER
Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35
- RIND
Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 19
Rindermedaillons mit Selleriepüree, 20
Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust, 81
- RINDFLEISCH
Böfflamot, 17
- ROASTBEEF
Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 66
- ROHKOST
Sellerie - Bananen - Rohkost, 72
- RUEBE
Wurzelgemüse-Gratin, 14
- SALAT
Bleichsellerie an Quarksoße, 63
Bleichsellerie-Melonen-Salat, 63
Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63
Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 64
Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 65
Fruchtiger Selleriesalat, 66
Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 66
Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 67
Holländischer Herbstsalat, 67
Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 68
Kartoffel-Sellerie-Salat, 69
Lieblingssalat, 70
Luan-Dressing süß-sauer, 90
Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 70
Möhren-Sellerie-Salat, 71
Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 71
Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 72
Sellerie - Bananen - Rohkost, 72
Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 73
Sellerie-Apfel-Salat, 73
Sellerie-Birnen-Salat, 74
Sellerie-Nuss Salat, 74
Sellerie-Orangen-Salat, 74
Sellerie-Radieschen-Becher, 75
Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 75
Sellerierohkost, 115
Selleriesalat, 76
Selleriesalat auf märkische Art, 76
Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 77
Selleriesalat mit Birnen, 78
Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen, 78
Selleriesalat mit Poulet, 79
Selleriesalat mit Salbei, 80
Stangensellerie mit Vinaigrette, 81
Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust, 81
Staudensellerie-Salat, 82
Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 82
Staudensellerie-Salat mit Früchten, 83

- Staudenselleriesalat, 83
- Thunfischsalat mit Staudensellerie, 84
- Tropischer Salat 'Maja', 84
- Waldorfsalat, 84, 85
- Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie, 86
- Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 86
- Waldorfsalat pikant, 87
- Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 87
- SAUERKRAUT
 - Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 57
- SCAMPI
 - Selleriesüppchen mit Scampi, 116
- SCHINKEN
 - Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
- SCHNELL
 - Bolognese von roten Linsen, 57
 - Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
 - Sellerie-Apfel-Salat, 73
- SCHWEIN
 - Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 20
 - Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 21
- SELLERIE
 - Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 95
 - Apfel-Sellerie-Relish, 9
 - Apfel-Sellerie-Torte, 53
 - Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 55
 - Bleichsellerie an Quarksoße, 63
 - Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1
 - Bleichsellerie-Melonen-Salat, 63
 - Bleichsellerie-Quiche, 55
 - Bleichselleriesuppe, 95
 - Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 56
 - Böfflamot, 17
 - Bolognese von roten Linsen, 57
 - Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry, 37
 - Cremige Selleriesuppe, 96
 - Cremige Selleriesuppe mit Crevetten, 96, 97
 - Donauwaller im Wurzelsud, 15
 - Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63
 - Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 64
 - Feine Sellerie-Cremesuppe, 97
 - Feine Selleriecremesuppe, 98, 99
 - Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 65
 - Fenchelcremesuppe, 99
 - French-Dressing, 89
 - Fruchtiger Selleriesalat, 66
 - Frühlingsfrischer Suppentraum, 100
 - Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 17
 - Gebackene Sellerietaler, 37
 - Gebackener Sellerie, 1
 - Gebratener Sellerie, 1, 38
 - Gedämpfter Stangensellerie, 38
 - Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 66
 - Gefüllter Sellerie, 39
 - Gefüllter Stangensellerie, 91
 - Gemischtes Selleriegemüse, 39
 - Gratinierter Sellerie, 11
 - Gratinierter Staudensellerie, 40
 - Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 67
 - Hähnchenfilet mit Kürbis, 25
 - Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 100
 - Holländischer Herbstsalat, 67
 - Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 68
 - Kalbshaxe auf Genfer Art, 18
 - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
 - Kaninchen-Sellerie-Ragout, 19
 - Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
 - Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12
 - Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 40
 - Kartoffel-Sellerie-Püree, 1
 - Kartoffel-Sellerie-Salat, 69
 - Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
 - Kartoffelgratin mit Sellerie, 12
 - Knollensellerie, 31
 - Knollenselleriesuppe mit Gorgonzola-Croutons, 102

- Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 57
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree
 grünen Spargeln und Morcheln, 25
 Lieblingssalat, 70
 Linsen mit Stangensellerie, 41
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
 Mariniertes Stangensellerie, 103
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 15
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 70
 Möhren-Sellerie-Salat, 71
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 58
 Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 71
 Panierte Sellerietaler, 41
 Pommes Anna mit Sellerie, 42
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2
 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 72
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 19
 Rindermedaillons mit Selleriepüree, 20
 Scharfe Sellerienudeln, 59
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
 Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 20
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 21
 Sellerie, 31
 Sellerie - Bananen - Rohkost, 72
 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 32
 Sellerie Cordon bleu, 42
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 43
 Sellerie im Schlafrock, 44
 Sellerie in Käsekruste, 44
 Sellerie mit Buchweizen, 45
 Sellerie mit Nusskruste, 45
 Sellerie mit Oliven, 104
 Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 73
 Sellerie-Apfel-Salat, 73
 Sellerie-Apfel-Shake, 29
 Sellerie-Apfel-Wähe, 59
 Sellerie-Birnen-Salat, 74
 Sellerie-Bowle, 29
 Sellerie-Chili, 93
 Sellerie-Cordon bleu, 46
 Sellerie-Cremesuppe, 104
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 105
 Sellerie-Gemüse, 2
 Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2
 Sellerie-Käse-Flan, 3
 Sellerie-Möhren-Suppe, 13
 Sellerie-Mousse, 105
 Sellerie-Nuss Salat, 74
 Sellerie-Orangen-Drink, 29
 Sellerie-Orangen-Salat, 74
 Sellerie-Pfannkuchen, 60
 Sellerie-Radieschen-Becher, 75
 Sellerie-Rahm-Suppe, 106
 Sellerie-Ramequin, 47
 Sellerie-Rösti, 47
 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 48
 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 107
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 75
 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 107
 Selleriebrühe, 108
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 26
 Selleriecreme-Süppchen, 108
 Selleriecreme-Suppe, 109
 Selleriecremesuppe, 109–111
 Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 112
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 112
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 113
 Sellerieherzen mit Lattichsalat, 114

- Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 26
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 48
 Selleriepüree, 3
 Sellerierohkost, 115
 Selleriesalat, 76
 Selleriesalat auf märkische Art, 76
 Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 77
 Selleriesalat mit Birnen, 78
 Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen, 78
 Selleriesalat mit Poulet, 79
 Selleriesalat mit Salbei, 80
 Selleriestangen mit Frischkäse, 80
 Selleriesüppchen mit Maronen, 115
 Selleriesüppchen mit Scampi, 116
 Selleriesuppe, 116–118
 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 118
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 119
 Selleriesuppe mit Käsecroutons, 119
 Selleriesuppe mit Käsehaube, 120
 Selleriesuppe mit Knusperli, 120
 Selleriesuppe mit Linsen, 121
 Selleriesuppe mit Maronengröstl, 121
 Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 122
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 123
 Sellerievorspeise, 123
 Siu Mei mit Selleriepüree, 60
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 49
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4
 Stangensellerie mit Vinaigrette, 81
 Stangensellerie-Linsen-Topf, 49
 Stangenselleriesalat mit mariniertes Rinderbrust, 81
 Staudensellerie mit Lammkoteletts, 22
 Staudensellerie-Salat, 82
 Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 82
 Staudensellerie-Salat mit Früchten, 83
 Staudenselleriesalat, 83
 Thunfischsalat mit Staudensellerie, 84
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 13
 Tropischer Salat 'Maja', 84
 Überbackene Selleriescheiben, 50
 Überbackener Stangensellerie, 4, 50
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 124
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 61
 Waldorfsalat, 84, 85
 Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie, 86
 Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 86
 Waldorfsalat pikant, 87
 Winterliches Krustenbrot, 7
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 51
 Würziger Sellerietaler, 51
 Wurzelgemüse, 4
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 35
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 87
- SEPTEMBER
- Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 68
 Sellerie-Apfel-Wähe, 59
 Sellerie-Rösti, 47
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 48
- SHAKE
- Sellerie-Apfel-Shake, 29
- SNACK
- Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 107
- SOSSE
- French-Dressing, 89
 Luan-Dressing süß-sauer, 90
- SPAGHETTI
- Bolognese von roten Linsen, 57
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 61
- SPANIEN

- Sellerie mit Oliven, 104
- SPARGEL
- Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 25
- STAUDENSELLERIE
- Bleichsellerie an Quarksoße, 63
 - Gemischtes Selleriegemüse, 39
 - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
 - Marinierter Stangensellerie, 103
 - Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2
 - Sellerie-Ramequin, 47
 - Selleriesuppe, 117
 - Stangensellerie mit Vinaigrette, 81
 - Stangensellerie-Linsen-Topf, 49
 - Staudensellerie mit Lammkoteletts, 22
 - Staudensellerie-Salat, 82
 - Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 82
 - Staudensellerie-Salat mit Früchten, 83
 - Überbackener Stangensellerie, 50
- SUPPE
- Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 95
 - Bleichselleriesuppe, 95
 - Cremige Selleriesuppe, 96
 - Cremige Selleriesuppe mit Crevetten, 96, 97
 - Feine Sellerie-Cremesuppe, 97
 - Feine Selleriecremesuppe, 98, 99
 - Fenchelcremesuppe, 99
 - Frühlingsfrischer Suppentraum, 100
 - Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 100
 - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101
 - Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 102
 - Knollenselleriesuppe mit Gorgonzola-Croutons, 102
 - Sellerie-Cremesuppe, 104
 - Sellerie-Möhren-Suppe, 13
 - Sellerie-Rahm-Suppe, 106
 - Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 107
 - Selleriebrühe, 108
 - Selleriecreme-Süppchen, 108
 - Selleriecreme-Suppe, 109
 - Selleriecremesuppe, 109–111
 - Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 112
 - Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 112
 - Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 113
 - Selleriesüppchen mit Maronen, 115
 - Selleriesüppchen mit Scampi, 116
 - Selleriesuppe, 116–118
 - Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 118
 - Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 119
 - Selleriesuppe mit Käsecroutons, 119
 - Selleriesuppe mit Käsehaube, 120
 - Selleriesuppe mit Knusperli, 120
 - Selleriesuppe mit Linsen, 121
 - Selleriesuppe mit Maronengröstl, 121
 - Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 122
 - Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 123
 - Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 124
- TAPA
- Sellerie mit Oliven, 104
- THUNFISCH
- Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 123
 - Thunfischsalat mit Staudensellerie, 84
- TOMATE
- Bolognese von roten Linsen, 57
 - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
 - Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 13
- TOPINAMBUR
- Wurzelgemüse, 4
 - Wurzelgemüse-Gratin, 14
- TORTE
- Apfel-Sellerie-Torte, 53
- TRAUBE
- Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 75
- VEGETARISCH

- Bolognese von roten Linsen, 57
- Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 43
- Sellerie mit Buchweizen, 45
- Sellerie-Chili, 93
- Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 75
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 61
- Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 61
- Wurzelgemüse-Gratin, 14
- VINAIGRETTE
 - Stangensellerie mit Vinaigrette, 81
- VOLLWERT
 - Scharfe Sellerienudeln, 59
 - Überbackene SELLERIESCHEIBEN, 50
- VORSPEISE
 - Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 63
 - Marinierter Stangensellerie, 103
 - Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 103
 - Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 105
 - Sellerie-Mousse, 105
 - Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 107
 - Selleriecremesuppe, 110
 - Sellerieherzen mit Lattichsalat, 114
 - Sellerierohkost, 115
 - Selleriesuppe, 117
 - Selleriesuppe mit Käsecroutons, 119
 - Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 123
 - Sellerievorspeise, 123
 - Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 82
 - Staudensellerie-Salat mit Früchten, 83
- WACHTEL
 - Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 65
- WÄHE
 - Sellerie-Apfel-Wähe, 59
- WALLER
 - Donauwaller im Wurzelsud, 15
- WALNUSS
 - Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 118
- WEIN
 - Kalbshaxe auf Genfer Art, 18
- WEINTRAUBE
 - Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 77
- WEISSWEIN
 - Kalbshaxe auf Genfer Art, 18
- WURST
 - French-Dressing, 89
- WURSTSALAT
 - French-Dressing, 89
- ZUCCHINI
 - Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 87
- ZWIEBEL
 - Bolognese von roten Linsen, 57
 - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 101