

# Lothars Gemüseküche Staudensellerie

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

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Bleichsellerie in Roquefortsoße . . . . .	1
1.2	Gebackener Sellerie . . . . .	1
1.3	Gebratener 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	Stangensellerie René . . . . .	4
1.12	Überbackener Stangensellerie . . . . .	4
1.13	Wurzelgemüse . . . . .	5
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>7</b>
2.1	Winterliches Krustenbrot . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>9</b>
3.1	Apfel-Sellerie-Relish . . . . .	9
<b>4</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>11</b>
4.1	Gratinierter 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	Stangensellerie-Gratin . . . . .	13
4.7	Tomaten-Staudensellerie-Gratin . . . . .	14
4.8	Wurzelgemüse-Gratin . . . . .	14
<b>5</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>17</b>
5.1	Donauwaller im Wurzelsud . . . . .	17
5.2	Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen . . . . .	17
5.3	Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie . . . . .	18
5.4	Schellfischfilet mit - Sellerie-Möhren-Gemüse . . . . .	18
5.5	Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse . . . . .	19

<b>6</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>21</b>
6.1	Böfflamot . . . . .	21
6.2	Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie . . . . .	21
6.3	Kalbshaxe auf Genfer Art . . . . .	22
6.4	Kaninchen-Sellerie-Ragout . . . . .	23
6.5	Ossobuco alla Milanese Geschmorte Kalbshaxe . . . . .	23
6.6	Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree . . . . .	24
6.7	Rindermedaillons mit Selleriepüree . . . . .	25
6.8	Rinderrouladen . . . . .	25
6.9	Schweinefilet mit gedünstem Apfel-Sellerie-Gemüse und Äpfelmost-Buttersoße . . . . .	26
6.10	Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree . .	27
6.11	Staudensellerie mit Lammkoteletts . . . . .	28
<b>7</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>29</b>
7.1	Coq au Vin blanc . . . . .	29
7.2	Hähnchenfilet mit Kürbis . . . . .	30
7.3	Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce Pipán Blanco . . . . .	30
7.4	Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln .	31
7.5	Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln . . . . .	32
7.6	Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen . . . . .	33
7.7	Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen . . . . .	33
<b>8</b>	<b>Getränke</b>	<b>35</b>
8.1	Sellerie-Apfel-Shake . . . . .	35
8.2	Sellerie-Bowle . . . . .	35
8.3	Sellerie-Orangen-Drink . . . . .	35
8.4	Staudensellerie-Tomaten-Molke . . . . .	36
<b>9</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>37</b>
9.1	Knollensellerie . . . . .	37
9.2	Salatzubereitung . . . . .	37
9.3	Sellerie . . . . .	38
9.4	Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse . . . . .	38
9.5	Staudensellerie . . . . .	40
<b>10</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>41</b>
10.1	Sellerie-Raclette . . . . .	41
10.2	Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit . . . .	41
<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>43</b>
11.1	Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry . . . . .	43
11.2	Gebackene Sellerietaler . . . . .	43
11.3	Gebratener Sellerie . . . . .	44

11.4	Gedämpfter Stangensellerie . . . . .	44
11.5	Gefüllter Sellerie . . . . .	45
11.6	Gemischtes Selleriegemüse . . . . .	45
11.7	Gratinierter Staudensellerie . . . . .	46
11.8	Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse . . . . .	46
11.9	Linsen mit Stangensellerie . . . . .	47
11.10	Panierte Sellerietaler . . . . .	47
11.11	Pommes Anna mit Sellerie . . . . .	48
11.12	Sellerie Cordon bleu . . . . .	48
11.13	Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse . . . . .	49
11.14	Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse . . . . .	49
11.15	Sellerie im Schlafrock . . . . .	50
11.16	Sellerie in Käsekruste . . . . .	50
11.17	Sellerie mit Buchweizen . . . . .	51
11.18	Sellerie mit Nusskruste . . . . .	51
11.19	Sellerie-Cordon bleu . . . . .	52
11.20	Sellerie-Ramequin . . . . .	53
11.21	Sellerie-Rösti . . . . .	53
11.22	Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu' . . . . .	54
11.23	Sellerieplätzli mit Apfelquark . . . . .	54
11.24	Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme . . . . .	55
11.25	Stangensellerie-Linsen-Topf . . . . .	55
11.26	Staudensellerie mit Erdnusspüree . . . . .	56
11.27	Überbackene Selleriescheiben . . . . .	56
11.28	Überbackener Stangensellerie . . . . .	57
11.29	Überbackener Stangensellerie . . . . .	57
11.30	Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen . . . . .	57
11.31	Würziger Sellerietaler . . . . .	58
<b>12</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>61</b>
12.1	Apfel-Sellerie-Torte . . . . .	61
<b>13</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>63</b>
13.1	Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen . . . . .	63
13.2	Bleichsellerie-Quiche . . . . .	63
13.3	Blumenkohl-Sellerie-Wähe . . . . .	64
13.4	Bolognese von roten Linsen . . . . .	65
13.5	Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch . . . . .	65
13.6	Gemüselasagne . . . . .	66
13.7	Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto . . . . .	67
13.8	Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika . . . . .	68
13.9	Scharfe Sellerienudeln . . . . .	68
13.10	Sellerie-Apfel-Wähe . . . . .	69

13.11	Sellerie-Pfannkuchen . . . . .	69
13.12	Siu Mei mit Selleriepüree . . . . .	70
13.13	Spaghetti mit Gemüsebolognese . . . . .	70
13.14	Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce . . . . .	71
<b>14</b>	<b>Salate</b>	<b>73</b>
14.1	Bleichsellerie an Quarksoße . . . . .	73
14.2	Bleichsellerie-Melonen-Salat . . . . .	73
14.3	Brotsalat mit Gemüse . . . . .	73
14.4	Eichblattsalat mit Sellerie-Chips . . . . .	74
14.5	Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute . . . . .	75
14.6	Feldsalat mit Sellerie und Wachteln . . . . .	75
14.7	Fruchtiger Selleriesalat . . . . .	76
14.8	Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat . . . . .	77
14.9	Gefüllter Staudensellerie . . . . .	78
14.10	Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse . . . . .	78
14.11	Holländischer Herbstsalat . . . . .	79
14.12	Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen . . . . .	79
14.13	Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen . . . . .	79
14.14	Kartoffel-Sellerie-Salat . . . . .	80
14.15	Kartoffel-Sellerie-Salat . . . . .	80
14.16	Lieblingssalat . . . . .	81
14.17	Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat . . . . .	81
14.18	Möhren-Sellerie-Salat . . . . .	82
14.19	Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella . . . . .	83
14.20	Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie . . . . .	83
14.21	Sellerie - Bananen - Rohkost . . . . .	84
14.22	Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben . . . . .	84
14.23	Sellerie-Apfel-Salat . . . . .	84
14.24	Sellerie-Birnen-Salat . . . . .	85
14.25	Sellerie-Nuss Salat . . . . .	85
14.26	Sellerie-Orangen-Salat . . . . .	85
14.27	Sellerie-Radieschen-Becher . . . . .	86
14.28	Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse . . . . .	86
14.29	Selleriesalat . . . . .	87
14.30	Selleriesalat auf märkische Art . . . . .	87
14.31	Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben . . . . .	88
14.32	Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben . . . . .	88
14.33	Selleriesalat mit Birnen . . . . .	89
14.34	Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen . . . . .	89
14.35	Selleriesalat mit Poulet . . . . .	90
14.36	Selleriesalat mit Salbei . . . . .	91
14.37	Selleriestangen mit Frischkäse . . . . .	91



14.38	Stangensellerie mit Vinaigrette . . . . .	92
14.39	Stangensellerie-Salat Waldorf . . . . .	92
14.40	Stangenselleriesalat mit mariniertes Rinderbrust . . . . .	92
14.41	Staudensellerie-Salat . . . . .	93
14.42	Staudensellerie-Salat mit - Früchten . . . . .	93
14.43	Staudensellerie-Salat mit Früchten . . . . .	94
14.44	Staudenselleriesalat . . . . .	94
14.45	Thunfischsalat mit Staudensellerie . . . . .	95
14.46	Tropischer Salat 'Maja' . . . . .	95
14.47	Waldorfsalat . . . . .	96
14.48	Waldorfsalat . . . . .	96
14.49	Waldorfsalat . . . . .	97
14.50	Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie . . . . .	97
14.51	Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust . . . . .	97
14.52	Waldorfsalat pikant . . . . .	98
14.53	Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella . . . . .	99
<b>15</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>101</b>
15.1	French-Dressing . . . . .	101
15.2	French-Dressing . . . . .	101
15.3	Luan-Dressing süß-sauer . . . . .	102
<b>16</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>103</b>
16.1	Englisches Käsefondue . . . . .	103
16.2	Gefüllter Stangensellerie . . . . .	103
<b>17</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>105</b>
17.1	Auberginentopf mit Kapern . . . . .	105
17.2	Gemüse mit Kräuter-Käse . . . . .	105
17.3	Roter Reis mit Tofu . . . . .	106
17.4	Sellerie-Chili . . . . .	106
17.5	Selleriesoufflé mit Kräutersauce . . . . .	107
<b>18</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>109</b>
18.1	Apfel-Sellerie-Cremesuppe . . . . .	109
18.2	Bleichselleriesuppe . . . . .	109
18.3	Cremige Selleriesuppe (CREME DE CÉLERI RAVE) . . . . .	110
18.4	Cremige Selleriesuppe mit Crevetten . . . . .	110
18.5	Cremige Selleriesuppe mit Crevetten . . . . .	111
18.6	Feine Sellerie-Cremesuppe . . . . .	111
18.7	Feine Selleriecremesuppe . . . . .	112
18.8	Feine Selleriecremesuppe . . . . .	113
18.9	Fenchelcremesuppe . . . . .	113
18.10	Frühlingsfrischer Suppentraum . . . . .	114

18.11	Herbstsuppe mit Sellerie-Chips . . . . .	114
18.12	Käse-Brot-Suppe . . . . .	115
18.13	Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa . . . . .	116
18.14	Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs . . . . .	116
18.15	Knackiges Gemüse mit Linsenmousse . . . . .	117
18.16	Knollenselleriesuppe mit Gorgonzola-Croutons Zuppa di sedano rapa con Gorgonzola crostini . . . . .	117
18.17	Marinierter Stangensellerie . . . . .	118
18.18	Schinkenröllchen mit Gorgonzola . . . . .	119
18.19	Sellerie mit Oliven . . . . .	119
18.20	Sellerie-Cremesuppe . . . . .	119
18.21	Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße . . . . .	120
18.22	Sellerie-Mousse . . . . .	121
18.23	Sellerie-Rahm-Suppe . . . . .	121
18.24	Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam . . . . .	122
18.25	Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus . . . . .	122
18.26	Selleriebrühe . . . . .	123
18.27	Selleriecreme-Süppchen . . . . .	123
18.28	Selleriecreme-Suppe . . . . .	124
18.29	Selleriecremesuppe . . . . .	124
18.30	Selleriecremesuppe . . . . .	125
18.31	Selleriecremesuppe . . . . .	125
18.32	Selleriecremesuppe . . . . .	126
18.33	Selleriecremesuppe . . . . .	126
18.34	Selleriecremesuppe . . . . .	127
18.35	Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips . . . . .	127
18.36	Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust . . . . .	128
18.37	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons . . . . .	128
18.38	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons . . . . .	129
18.39	Sellerieherzen mit Lattichsalat . . . . .	129
18.40	Sellerierohkost . . . . .	130
18.41	Selleriesüppchen mit Maronen . . . . .	130
18.42	Selleriesüppchen mit Scampi . . . . .	131
18.43	Selleriesuppe . . . . .	132
18.44	Selleriesuppe . . . . .	132
18.45	Selleriesuppe . . . . .	133
18.46	Selleriesuppe . . . . .	133
18.47	Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel . . . . .	134
18.48	Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust . . . . .	134
18.49	Selleriesuppe mit Käsecroutons . . . . .	135
18.50	Selleriesuppe mit Käsehaube . . . . .	135
18.51	Selleriesuppe mit Knusperli . . . . .	136
18.52	Selleriesuppe mit Linsen . . . . .	136
18.53	Selleriesuppe mit Maronengrösl . . . . .	137

18.54	Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen . . . . .	137
18.55	Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar . . . . .	138
18.56	Sellerievorspeise . . . . .	139
18.57	Staudensellerie-Snack . . . . .	139
18.58	Tomaten-Staudensellerie-Cocktail . . . . .	140
18.59	Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende . . . . .	140



# 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 Stangensellerie René

1 kg Stangensellerie  
1 l Wasser  
2 Bouillonwürfel

1 Zitrone, Saft  
150 g Greyerzer, gerieben  
Margarine

Stangensellerie schälen: Blätter und schlechte Stellen wegschneiden, waschen, Fasern wegziehen, Stangensellerie in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

Wasser, Bouillonwürfel, Zitronensaft aufkochen, Selleriestücke begeben und etwa 25 Minuten köcheln; herausnehmen, abtropfen lassen, in eine Gratinplatte anrichten.

Greyerzer darüberstreuen Margarine Flöckli darüber verteilen.

Gratinieren: 15-20 Minuten bei guter Hitze (220°) in der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens.

TIPP: Wird das Gemüse vorbereitet und ausgekühlt in den Ofen gegeben, diesen nicht vorheizen und den Stangensellerie 10 Minuten länger gratinieren.

Varianten : - Greyerzer Käse mit 2 Eiern vermischen und über das Gemüse verteilen. - Weiße Sauce oder Kräutersauce aus dem Beutel, zubereiten, mit Rahm verfeinern und nach Belieben mit Käse vermischt über das Gemüse geben. - 100 g Wurst, Schinken, oder Bratenresten in Würfel schneiden und über das Gemüse verteilen.

### 1.12 Überbackener Stangensellerie



400 g Stangensellerie	evtl. Muskat
30 g frisch geriebener Käse (z. B. Sbrinz)	125 ml Sahne
schwarzer Pfeffer	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

### 1.13 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 abzapfen.

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 Stangensellerie-Gratin

8-10 Stangenselleriestengel	2 Knoblauchzehen, gepresst
4 Scheib. Brot (z.B. Toastbrot)	4-6 Tomaten, gewürfelt,
50 g schwarze Oliven	4 EL für die Garnitur beiseite stellen
2 EL Kapern, abgetropft	1 dl Rotwein oder Gemüsebouillon
1 Päckli Feta (200 g), gewürfelt	3 Thymianzweiglein, Blättchen abgezupft
<i>TOMATENSAUCE</i>	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Oliven- oder anderes Öl	wenig Olivenöl, nach Belieben

Vorbereiten: Stangensellerie in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, zugedeckt im Dämpfkorbchen knapp weich dämpfen. Brot leicht toasten, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Sauce: Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen, Tomaten beigegeben, mitdämpfen. Mit Rotwein oder Bouillon ablöschen. Thymian hinzufügen, aufkochen, würzen, in eine gefettete ofenfeste Form geben.

Zubereiten: Stangensellerie und Toast auf die Sauce legen. Oliven, Kapern, Feta und Tomatenwürfel darüber verteilen, evtl. mit Olivenöl beträufeln.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.7 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. Toastbrotscheiben 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

#### 4.8 Wurzelgemüse-Gratin

<i>GEMÜSE</i>	2 EL Mehl
1 kg Wurzelgemüse,	3 dl Milch, kalt
z.B. Pfälzerrüebli, Rüebli, Sellerie, Pastina-	4 1/2 dl Gemüsebouillon
ken, Topinambur, Steckrüben	100 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben
wenig Salz und Pfeffer	1/2 TL Salz
<i>SAUCE</i>	Muskat, nach Bedarf
1 EL Margarine oder Butter	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:** Brattopfeinfetten, 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 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen

600 g fest kochende Kartoffeln	1 TL Szechuanpfeffer (grob gemahlen)
1 Fenchelknolle (250 g)	Salz
150 g Staudensellerie	1 unbehandelte Limette
100 g Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	2 Doraden à 450 g, küchenfertig
100 ml trockener Wermut	120 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz

Kartoffeln mit Schale unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden; Fenchelgrün in kaltem Wasser beiseite stellen. Fenchel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in

feine Streifen schneiden. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn schälen, die weiße Innenhaut entfernen. Orange auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft und -schale mit Wermut, Öl und Szechuanpfeffer verrühren. Kartoffeln und Fenchel unterheben und mit Salz würzen.

Kartoffeln, Gemüse und Marinade auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 10 Minuten braten.

Limette in 6 dünne Scheiben schneiden, Rosmarin grob zerschneiden. Dorade mit Limettenscheiben und Rosmarin füllen, Doraden rundherum mit Salz würzen und auf das Gemüse geben. Den Sellerie ebenfalls dazugeben und 15-20 Minuten weitergaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Doraden mit Meersalz und Fenchelgrün bestreuen und auf Tellern anrichten.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein, wir empfehlen einen 2003er Essenheimer Teufelspfad, Schwarzriesling, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 5.3 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 Zwiebäcke 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.

### 5.4 Schellfischfilet mit - Sellerie-Möhren-Gemüse

*Zutaten*

1 Staudensellerie (ca. 400 g)  
 375 g Möhren  
 80 g Butter oder Margarine  
 1/4 l klare Brühe (Instant)  
 750 g Schellfischfilet

4 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 100 g Crème fraîche  
 2 EL helles Saucenbindemittel  
 1 Bd. glatte Petersilie

1. Sellerie und Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zuerst die Möhren darin andünsten. Nach 5 Minuten den Staudensellerie zugeben, ebenfalls andünsten. Dann die Brühe zugeben und alles 5 Minuten leise kochen lassen. 2. In der Zwischenzeit den Fisch mit 3 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in der restlichen Butter oder Margarine bei milder Hitze von jeder Seite 5-7 Minuten braten. 3. Gemüse aus der Brühe nehmen und warm halten. Sud mit Crème fraîche verrühren. Saucenbindemittel mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Gemüse wieder in die Sauce geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Fischfilet servieren. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Broccoli-Tarte Hauptspeise: Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse Dessert: Aprikosen mit Vanillequark

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**5.5 Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse***Zutaten*

1 Staudensellerie (ca. 400 g)  
 375 g Möhren  
 80 g Butter oder Margarine  
 1/4 l klare Brühe (Instant)  
 750 g Schellfischfilet

4 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 100 g Crème fraîche  
 2 EL helles Saucenbindemittel  
 1 Bd. glatte Petersilie

1. Sellerie und Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zuerst die Möhren darin andünsten. Nach 5 Minuten den Staudensellerie zugeben, ebenfalls andünsten. Dann die Brühe zugeben und alles 5 Minuten leise kochen lassen. 2. In der Zwischenzeit den Fisch mit 3 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in der restlichen Butter oder Margarine bei milder Hitze von jeder Seite 5-7 Minuten braten. 3. Gemüse aus der Brühe nehmen und warm halten. Sud mit Crème fraîche verrühren. Saucenbindemittel mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Gemüse wieder in die Sauce geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Fischfilet servieren. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Broccoli-Tarte Hauptspeise: Schellfischfilet mit

Sellerie-Möhren-Gemüse Dessert: Aprikosen mit Vanillequark

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten



## 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 Ossobuco alla Milanese Geschmorte Kalbshaxe

### *Fleisch und Gemüse*

6-8 Kalbshaxenscheiben

4 Karotten

4 Stangen Staudensellerie

1 kg Fleischtomaten, entkernt, in kleine Stücke geschnitten

1 Bd. Petersilie

4 EL Mehl

Mehl zum Wenden	1/2 TL Oregano
6 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter
1/4 l Weißwein	Salz, schwarzer Pfeffer
1/4 l Geflügelfond	<i>Paste</i>
etwas Fond zum Begießen	1 EL geriebene Zitronenschale
3 Zwiebeln	1 EL gehackte Petersilie
3 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen
1/2 TL Thymian	Pfeffer

Karotten, Staudensellerie, Knoblauchzehen und Zwiebel in Würfel schneiden. Im Bräter 4 EL Butter zerlassen. Die Gemüswürfel darin anschmoren, bis sie leicht gebräunt sind. Bräter vom Herd nehmen.

Kalbshaxen mit Garn binden. Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl wieder abklopfen. In einer Pfanne im Olivenöl von beiden Seiten bei mäßiger Temperatur hellbraun braten. Herausnehmen und auf das angebratene Gemüse setzen.

Die anderen Zutaten dazugeben und zwei Stunden bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel im Backofen schmoren. Eventuell begießen.

Die Zitronenschale, die Petersilie, den Pfeffer und den Knoblauch im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Diese separat zum Fleisch servieren.

Dazu: Ciabatta

**Mengenangabe:** 6-8 Portionen

## 6.6 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree

4 Rindermedaillons (à 120 g)	1 EL Crème fraîche
50 g Butterschmalz	500 g Sellerie
Salz, Pfeffer	1 TL Butter (10 g)
1 EL Butter (20 g)	100 ml Fleischbrühe
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer
1/8 l Fleischbrühe	Zitronensaft
Saft einer Orange	2 EL Crème fraîche
1 Prise Salz	

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

### 6.7 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

### 6.8 Rinderrouladen

<i>Rouladen</i>	3 EL Olivenöl
4 Rinderroulade, groß geschnitten und flach geklopft	1 Karotte
1 EL Senf	1 Stange Staudensellerie
Rosenpaprika	1 Stange Lauch, klein
Pfeffer	Rest der Zwiebel
Chilipulver	150 ml Rotwein
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten	1 Lorbeerblatt
4 Scheib. Serranoschinken	5 Pfefferkörner
4 hart gekochte Eier	2 Pimentkörner
<i>Sauce</i>	1 Knoblauchzehe, grob gehackt
	1 getrocknete Chilischote
	2 Stück Butter, in Mehl gewälzt

Rinderrouladen ausbreiten und mit Senf bestreichen. Mit den Gewürzen bestreuen, die Zwiebelringe darauf verteilen, die kleinen Stücke für die Sauce aufheben. Den Schinken

darauf geben und die gekochten Eier. Zusammenrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

Im heißen Olivenöl in einem Schnellkochtopf rundherum scharf anbraten und dann herausnehmen. Das klein geschnittene Gemüse in den dem Öl braun anrösten, mit etwas Wein angießen und verdampfen lassen, wieder etwas Wein angießen, Die restlichen Gewürze zugeben. Aufkochen lassen, die Rouladen zugeben und den Topf schließen Bei höchster Temperatur aufkochen lassen, bis zwei ringe sichtbar sind, Temperatur herunterschalten und ca. 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl und die Klöße zubereiten.

Den Dampfkochtopf schnell entdampfen, die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf geben, die Rouladen wieder in den Dampfkochtopf geben und dort warm halten. Sauce aufkochen lassen, eventuell etwas Rotwein zugeben. Temperatur herunterschalten und die in Mehl gewälzten Butterstückchen zur Bindung hineingeben und mit einem Schneebesen unterrühren.

Mit dem Rotkohl und den Kartoffelklößen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.9 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 Äpfelmost	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 Äpfelmost 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

## 6.10 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree

<i>Schweinekarree</i>	100 ml trockener Weißwein
50 g Butter	200 ml Fleischbrühe (Instant)
Salz	2 rosa Grapefruits
Pfeffer	2 gelbe Grapefruits
2 kg Schweinekarree	1 TL Speisestärke
(mit frei geschabten Knochen an der langen Seite)	1 Prise Zucker Worcestershiresauce
Öl für den Bräter	<i>Kartoffel-Sellerie-Püree</i>
1 Zwiebel	300 g geschälten Knollensellerie
1 Möhre	300 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Stange Bleichsellerie	200 ml Milch
3 Knoblauchzehen	2 EL Butter
4 Salbeiblätter	Muskat
4 EL Cognac	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

### 6.11 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 Coq au Vin blanc

1 Poularde (1,8-2 kg)	700 ml trockener Weißwein
200 g Karotten	Salz, Pfeffer
70 g Petersilienwurzel	5 EL Olivenöl
100 g Staudensellerie	30 g Butter
200 g kleine Zwiebeln	2 EL Mehl
3 Knoblauchzehen	500 ml Kalbs- oder Hühnerfond
10 weiße Pfefferkörner	60 g Serranoschinken am Stück
2 Lorbeerblätter	200 g kleine rosa Champignons
4 Stiele Thymian	

Am Vortag die Poularde mit der Brust ach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Keulen vom Rumpf her nach außen drücken, die Haut zwischen Oberschenkel und Rumpf durchrennen. Dann die Keulen stark nach außen biegen, bis die Gelenkkugeln herausgedrückt werden. Die Keulen vom Rumpf abtrennen.

Das Brustfleisch durch einen scharfen Schnitt am Brustbein entlang halbieren. Den flachen, weichen Brustknochen mit einer Geflügelschere durchschneiden. Die Bruststücke vom Rücken trennen. Die Haut von den Geflügelteilen entfernen.

Bruststücke nochmals quer halbieren. Von den Flügeln die Flügelspitzen im Gelenk durchtrennen. Die Keulen im Gelenk in Ober- und Unterschenkel trennen, sodass sich insgesamt 8 Teile ergeben. Der Rücken bleibt übrig, diesen für einen Fond verwenden.

Für die Marinade Karotten und Petersilienwurzel schälen, Staudensellerie putzen. Das Gemüse schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian in eine Schüssel mit Deckel geben und mit dem Weißwein auffüllen. Fest verschließen und das Fleisch über ach im Kühlschrank marinieren.

Mariniertes Fleisch mit dem Gemüse in einen Durchschlag über eine Schale geben, die Marinade dabei auffangen. Pfefferkörner und Lorbeer entfernen. Geflügelteile, Gemüse und Thymian trocken tupfen. Geflügelteile rundum salzen und pfeffern.

2 EL Öl und 10 g Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Brustteile mit dem Knoblauch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. 2 EL Öl und 10 g Butter in den Topf geben und die Keulenteile darin von beiden Seiten goldbraun braten. Dann Karotten, Möhren Petersilienwurzel und Zwiebeln dazugeben und mit Mehl bestäuben.

Mit der Marinade und dem Fond auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten offen kochen lassen. Dann die Brustteile, Staudensellerie und Thymian dazugeben. Zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in 3-4 mm große Würfel schneiden. Champignons

putzen, größere Exemplare eventuell halbieren. Restliches Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken bei milder Hitze darin auslassen. Temperatur erhöhen, die Champignons dazugeben und goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

Champignons und Schinken auf das geschmorte Geflügel und Gemüse geben, das Gericht im Topf servieren.

Wer es etwas kräftiger mag im Geschmack nimmt statt dem milden Serranoschinken Schinkenspeck ohne Schwarte. Dazu: Baguette

Getränkertipp: 2001er Weißer Burgunder, Essenheimer Teufelspfad, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.2 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

## 7.3 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce Pipán Blanco

<i>Huhn</i>	1 Stange Staudensellerie
2 Hühnchen, in Stücke zerlegt	2 TL Salz
1.5 l Wasser	4 schwarze Pfefferkörner
2 Karotten, längs halbiert	<i>Sauce</i>
1 Zwiebel, geviertelt	150 g Sesamsamen
2 Knoblauchzehen	150 g Mandeln, blanchiert und enthäutet
1 Lorbeerblatt	1 EL Butterschmalz
1 Stängel Petersilie	

6 chiles güeros, kleine grüne türkische Prikaschoten	150 g grüne Oliven, ab gespült 2 TL Kapern, ab gespült
--	---

Die Hühnerenteile mit dem Wasser, den Gemüsen und den Gewürzen in einen Topf geben und kochen, bis sie gar sind. Abgießen, die Brühe auffangen und durchsiehen. Das Hühnerfleisch enthäuten und die Knochen entfernen. Die Hühnerbrühe beiseite stellen.

Für die Sauce die Sesamsamen in einer Pfanne unter ständigem Rühren leicht anrösten. Mit den Mandeln und 500 ml Hühnerbrühe im Mixer pürieren. Das Butterschmalz erhitzen und den Mixerinhalt hinzufügen und in 5-8 Minuten reduzieren. Weitere 500-700 ml Hühnerbrühe dazugeben und das Ganze noch 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Chilischoten, die Oliven, die Kapern und das Hühnerfleisch in die Sauce geben. Das Ganze noch 10 Minuten bei geringer Hitze durchwärmen und servieren.

Dazu: Tortilla

Getränkertipp: einen kräftigen Chardonnay, etwa einen Ernest & Julio Gallo aus Kalifornien

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 7.4 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

### 7.5 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln

1 Knoblauchknolle	3 EL Olivenöl mit Zitrone
1 Maispoularde, ca. 1,5 kg	80 g Schalotten
3 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	150 g Staudensellerie
2 Lorbeerblätter	500 g kleine Kartoffeln
2 Thymianzweige	5 EL Olivenöl

Die Knoblauchknolle längs vierteln. Die Poularde mit einer Küchenschere am Rücken entlang durchschneiden, aufklappen und flach drücken. Von 1 Rosmarinzweig 6 größere Nadeln abpflücken und unter die Geflügelhaut schieben. Die Brustseite (Hautseite) mit Salz und Pfeffer, die Rückseite nur mit Pfeffer einreiben. Den Knoblauch, den restlichen Rosmarin, Lorbeerblätter und Thymian auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech geben. Die Poularde mit der Brustseite nach oben dazu und mit Alufolie bedecken.

Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200° C 30 Minuten garen. Die Alufolie entfernen, und die Poularde mit dem Zitronen-Öl bestreichen und bei 180° C weitere 25-30 Minuten knusprig braten.

Für die gerösteten Kartoffeln die Schalotten pellen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, die Fäden abziehen und in 3-4 mm breite Stücke schneiden. Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale längs halbieren oder je nach Größe auch vierteln. Alle Zutaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen. Nach 15 Minuten Garzeit der Poularde mit auf das Backblech geben und zusammen zu Ende garen.

Vor dem Servieren die Poularde am Brustbein entlang halbieren und die Hälften nochmals zwischen Keule und Brust. Auf einer angewärmten Platte servieren.

Das Rezept kann problemlos für 6 Personen erweitert werden. Zwei Hühnerkeulen mehr dazugeben, die Mengen von Kartoffeln und Staudensellerie entsprechend erhöhen. Oder, wie auf dem Bild nur für 2 Personen, dann nimmt man eine ganze Hühnerbrust mit Knochen und Haut. Die Garzeit des Fleisches verringert sich dann entsprechend deswegen gibt die anderen Zutaten dann gleich mit in den Backofen.

Es ist ideal für Gäste. Während die Poularde im Ofen gart, können sich die Gastgeber ganz den Gästen und diese der Vorspeise widmen.

Ist kein fertiges Zitronen-Öl vorhanden, selbst machen: Olivenöl mit geriebener Zitronenschale und frisch gepresstem Zitronensaft vermischen.

Weintipp: eiskalter Grauburgunder, trocken aus Rheinhessen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.6 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

## 7.7 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 Selleriesalz 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

#### 8.4 Staudensellerie-Tomaten-Molke

1 Zweig Zitronenthymian  
3 EL Molkepulver (50 g)  
Salz, Pfeffer

0.7 l Tomatensaft  
500 g Staudensellerie

Staudensellerie waschen, 2 Stangen der Länge nach halbieren und beiseite legen. Restlichen Sellerie in einem Entsafter auspressen. Dabei entstehen ungefähr 0,3 l Saft. Falls kein Entsafter zur Verfügung steht, nur die Sellerieblätter mit 0,3 l Wasser im Mixer pürieren. Selleriesaft mit Tomatensaft aufgießen, mit Molkepulver verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Drink in hohen Gläsern mit Selleriestängeln zum Umrühren und einigen Blättchen Zitronenthymian als Dekoration servieren.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 5

186 kcal / 778 kJ



## 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 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen, schneiden, mit der Sauce vermischen. Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsauce.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikates!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, lässt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfeli

und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl begeben, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfeli oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Aperero: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rübli- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohllarten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohllarten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfeli nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

### 9.3 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 Freilandernte 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.

### 9.4 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.

### **9.5 Staudensellerie**

Form, Farbe und Geschmack: Fleischige, gerippte Stangen von weißlich gelber Farbe, die mit dem Wurzelende verbunden sind. An den Stangen sitzen blassgelbe bis zartgrüne Blätter. Der Geschmack ist knackig mild-würzig und sehr erfrischend.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Nährwerte: 100 g / 21 Kalorien / 88 Joule. Vitamin E. Reich an Mineralien. Sehr stoffwechselanregend.

Verwendung: Die Stangen werden gewaschen - welche Blätter entfernen - und roh verzehren Sie können auch verschiedene Saucen zubereiten und die rohen Stangen in Verbindung mit Käse oder zum Bier, servieren. Oder die Stangen kleingeschnitten als Salat mit verschiedenen Früchten anrichten. Auch gedünstet, gut gewürzt mit pikanten Saucen ist der Staudensellerie eine feine Beilage zu vielen Fleischgerichten.

## 10 Käsegerichte

### 10.1 Sellerie-Raclette

750 g Kartoffeln gleich große  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
300 g Havartikäse  
4 EL Crème double

3 EL Weißwein trockener

*Nach Geschmack:*

Salz  
weißer Pfeffer frischgemahlener  
400 g Stangensellerie, geputzt gewogen

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und mit dem Salz in 25 - 35 Minuten garen. Dann abgießen, ausdämpfen lassen und auf dem Raclettegerät heiß halten.
2. Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken.
3. Den Käse grob raspeln und mit dem Knoblauch, der Crème double und dem Wein verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Sellerie waschen und die groben Fäden von den Stangen abziehen. Die Stangen in ungefähr 1/2 cm dicke Scheibchen schneiden und in ein Sieb schütten. 3 Minuten in kochendes Salzwasser tauchen, abtropfen lassen und zugedeckt in einer Schüssel heiß halten.
5. Die Pfännchen mit Selleriescheibchen auslegen. Etwas Käsecreme darüber gießen und goldgelb überbacken. Die gepellten Kartoffeln dazu essen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1800 kJ

### 10.2 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  
1 EL Öl  
300 g Rinderhack  
1 Zwiebel  
1 g Apfel  
1 Lorbeerblatt

150 g braune Linsen  
ca. 600 ml Fleischbrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 Joghurt  
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)  
1/2 l Salzwasser mit 1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1-2 EL Vollkornmehl  
1 Ei mit 2 EL Milch verquirlt

2-3 EL Sesam oder Semmelbrösel mit geriebenem Käse vermischt  
2-3 EL Öl  
200 g saure Sahne  
Kräutersalz  
frische, feingehackte Kräuter

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 Haushaltspapier 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, Salz,
150 g Butter, weiche	Pfeffer,
1 Knoblauchzehe, zerdrückte	Paprika,
1 EL Zitronensaft,	<i>zur Dekoration:</i>
100 g Gorgonzola-Käse,	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 Staudensellerie mit Erdnusspüree

125 g Schweinenacken	0.5 TL Zucker
1 Schalotte	Salz
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Öl	40 g Erdnusscreme salzige
1 EL Sojasauce	1 TL Sambal oelek
1 EL Weißweinessig	4 Stange(n) Staudensellerie

1. Das Fleisch würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin braun anbraten. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzufügen und glasig dünsten. Die Sojasauce, den Essig und 6 El. Wasser angießen. Mit dem Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Das Fleisch mit dem Pürierstab oder im Mixer fein zerkleinern. Die Erdnusscreme, das Sambal oelek und eventuell noch 2 -3 El. Wasser untermischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.
4. Den Sellerie putzen, waschen und in Stücke von etwa 5 cm schneiden, das Püree locker hineinstreichen. Mit dem Selleriegrün garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

**Kühlzeit** 30 Minuten

840 kJ

### 11.27 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

### 11.28 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

### 11.29 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.

### 11.30 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 gemahlene 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.

### 11.31 Würziger Sellerietaler

1 Sellerieknolle von etwa 400 g	1 EL abgezupfte Kerbelblättchen
1/8 l Sahne	Butter zum Braten
Salz	<i>Für die Schmorkartoffeln:</i>
frische gemahlener Pfeffer	300 g sehr kleine Frühlingkartoffeln
frisch geriebene Muskatnuss	etwas Kümmel
1 Stange Staudensellerie	2 EL Öl
2 rote Paprikaschoten	2 -3 EL Kalbsfond aus dem Glas
4 vollreife Tomaten	1 -2 Majoranzweige
1 Schalotte	1/2 Bd. Petersilie
2 EL Öl, z.B. Traubenkernöl	20 g Butter
1 hartgekochtes Ei	

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

Vorbereiten: Blumenkohl und Sellerie im Dämpfkorbchen 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 Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch

400 g Mehl	500 g Rinderhackfleisch
30 g Hefe	2 EL Mehl
1 Prise(n) Zucker	300 ml Milch
Salz	125 g Hartkäse, frisch gerieben
100 g Möhren junge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Staudensellerie	Muskatnuss, frisch gerieben
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Öl Für das Backblech:
1 groß. Tomate (etwa 140 g)	Mehl Für die Arbeitsfläche:
1 EL Butterschmalz	

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker und etwa 3 Esslöffeln lauwarmem Wasser anrühren. Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. Etwa 3/8 l lauwarmes Wasser und Salz dazugeben und alles etwa 5 Minuten lang kräftig verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.
3. Inzwischen für den Belag die Möhren schälen, putzen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, von den harten Fasern befreien und in feine Scheiben schneiden. Auch die zarten Blätter mit verwenden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen und würfeln.
4. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Rinderhack darin bei starker Hitze unter Rühren braten, bis es braun und krümelig ist. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Das Fleisch und das Gemüse mit dem Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Die Milch angießen und das Ganze einmal aufkochen lassen. Auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.
6. Ein Backblech sorgfältig mit Öl bestreichen. Den Teig noch einmal durchkneten. Dann auf wenig Mehl in Größe des Blechs ausrollen. Das Blech mit dem Teig auslegen, dabei die Ränder etwas dicker formen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
7. Den Pfanneninhalte mit dem Käse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Die Masse auf dem Teig verteilen.
8. Den Hackfleisch-Gemüse-Kuchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 35 Minuten backen, bis er appetitlich gebräunt ist.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

1900 kJ

### 13.6 Gemüselasagne

#### *Gemüse*

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, in feine Würfel

2 Knoblauchzehen, in feine Würfel

2 Karotten, in kleine Würfel

1 Knolle Fenchel, in feine Scheiben

1 Zucchini, in kleine Stücke

1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel

1 Dos. Tomaten, stückig

Petersilie, Thymian, Oregano nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Chilipulver

#### *Sauce*

1 Grundrezept Béchamelsauce

200 g Geriebener Käse (Gouda/Emmentaler)

#### *Lasagneplatten*

9-12 Lasagneplatten ohne Vorkochen

Tomaten abgießen und die Flüssigkeit in die Auflaufform geben.

Gemüse portionsweise in heißem Öl andünsten, Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer,

Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Béchamelsauce nach Rezept zubereiten.

Eine Schicht Lasagneplatten in die Auflaufform einlegen, die Hälfte Gemüse darauf verteilen, mit Lasagneplatten auslegen und den Rest Gemüse darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneplatten und die Hälfte der Béchamelsauce darauf geben. Die letzte Schicht Lasagneplatten auslegen und mit der übrigen Béchamelsauce übergießen. Den geriebenen Käse darauf streuen und in den auf 170°C vorgeheizten Backofen stellen und 35-40 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 13.7 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto

250 g Zwiebeln

50 g Butter

1500 g Sauerkraut

1000 g Mehl, Typ 405

30 ml Wasser

8 Eier

1000 g Tomaten

250 g Bleichsellerie

150 g Mandeln, gehackt

200 ml Rapsöl

150 g Hartkäse, 30 %, gerieben

20 g Knoblauch

15 g Honig, flüssig

50 g Butter

1 Bd. Petersilie, glatt

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

### 13.8 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika

3 Knoblauchzehen	Salz
6 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
4 Paprika	400 g Muschelnudeln
1 groß. Staupe 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, Staupe 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

### 13.9 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

*Sauce:*

1 klein. Glas Kapern

1 Knoblauchzehe

*Zum Bestreuen:*

3 TL Sesamsamen

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

### 13.10 Sellerie-Apfel-Wähe

#### *Guss*

2 dl Apfelwein (siehe Tipp)  
300 g Sellerie, in Vierteln, fein gehobelt  
1 dl Vollmilch  
1 Ei  
1 EL Majoranblättchen, fein gehackt  
1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Äpfel (z. B. Gala),  
in Schnitzen, fein gehobelt

6 Tranchen Rohschinken,  
quer in ca. 5 mm breiten Streifen

#### *Sonstige*

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig (ca. 38  
x 25 cm)  
1 klein. Apfel (z. B. Gala),  
längs halbiert, quer in dünnen Scheiben,  
zum Garnieren  
1 EL Butter, flüssig

Apfelwein aufkochen, Hitze reduzieren. Sellerie beugeben, 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

### 13.11 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

### 13.12 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 darunterühren.

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

### 13.13 Spaghetti mit Gemüsebolognese

100 g Schalotten

5 Knoblauchzehen

120 g Staudensellerie

120 g Karotten

100 g Sellerie

100 g Zucchini

300 g Broccoli

80 g getrocknete Tomaten (in Öl)

3 EL Olivenöl

50 g Tomatenmark

150 ml Weißwein

400 ml passierte Tomaten

Salz

Chilipulver

100 g Frühlingszwiebeln

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

### 13.14 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce

<i>Sellerie-Sauce</i>	4 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
4 dl kräftige Gemüsebouillon	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1.8 dl Soßen-Halbrahm	
1/2 TL Curry	<i>Spaghetti</i>
400 g Sellerie, gewürfelt (ergibt ca. 300 g)	500 g Vollkorn-Spaghetti
	Salzwasser, siedend

Die Bouillon und die Hälfte des Rahms mit dem Curry aufkochen. Sellerie beigegeben, 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 Brotsalat mit Gemüse

200 g (italienisches) Weißbrot vom Vortag	2 Bd. Basilikum
7 EL Olivenöl	3 EL Kapern
0.5 Salatgurke	3 EL Rotweinessig
3 Stange(n) Staudensellerie	Salz
2 Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln rote	

1. Das Weißbrot würfeln und in 3 Esslöffeln Olivenöl hell rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatgurke streifig schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Den Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und die Tomaten würfeln.
3. Die Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden. Die Basilikumblättchen abzupfen, einen Teil grob hacken, einige Blättchen zum Garnieren zur Seite legen.
4. Das Gemüse mit den Kapern (und etwas Kapernlake) mischen. Den Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl verquirlen, über den Salat gießen.
5. Die Brotwürfel und das gehackte Basilikum dazugeben und vorsichtig mischen. Mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1300 kJ

#### 14.4 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 Orangenzesten, 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

### 14.5 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

### 14.6 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln

*Vinaigrette:*

Schalotten  
 Senf  
 Sherry  
 Balsamico

Salz  
 Pfeffer  
 Traubenkernöl

*Feldsalat und Sellerie:*

200 g Feldsalat	8 Wachtelbrüstchen (2 Brüstchen pro Person)
100 g Knollensellerie	Butter
Schnittlauch	Salz
50 g durchwachsenen Speck	etwas Estragon
1 EL Rahm	

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

### 14.7 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

### 14.8 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

### 14.9 Gefüllter Staudensellerie

300 g Staudensellerie	100 g Crème double
1 Frühlingszwiebel	Salz
200 g Frischkäse	1 TL Paprikapulver edelsüß
75 g Roquefort	

1. Vom Staudensellerie das Wurzelende abschneiden, die Stangen waschen und eventuell die Fäden außen abziehen. Die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Das Selleriegrün hacken und beiseite stellen.
2. Von der Frühlingszwiebel das Wurzelende und die welken grünen Teile abschneiden. Das schlechte Deckblatt und das feine Häutchen darunter entfernen, die Zwiebel längs halbieren und in feine Scheibchen schneiden.
3. Mit einer Gabel den Frischkäse und den Roquefort mischen und mit der Crème double geschmeidig rühren. Sollte die Mischung zu fest sein, noch etwas Milch dazugeben. Das Selleriegrün und die Zwiebelscheibchen unter die Käsecreme heben und diese nach Belieben mit Salz abschmecken.
4. Die Käsecreme mit einem kleinen Löffel oder mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle in die Selleriestücke füllen und das Paprikapulver darüber stäuben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1000 kJ

### 14.10 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

**14.11 Holländischer Herbstsalat**

500 g Stangensellerie	4 Cornichons oder
2 säuerliche Äpfel (am besten Boskop)	2 klein. Gewürzgurken
1 Zitrone, Saft	1 Becher Sahnejoghurt
150 g gekochter Schinken (vom Metzger in dicke Scheiben schneiden lassen)	Zucker
200 g Pikantje van Gouda	Salz
	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.

**14.12 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

**14.13 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

#### 14.14 Kartoffel-Sellerie-Salat

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	250 g Brennesselkäse
Salz	3 Becher Magermilchjogurt (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

#### 14.15 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.

### 14.16 Lieblingsalat

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.

### 14.17 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 Küchentrepp 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

#### 14.18 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: Geschnetztes 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

**14.19 Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella**

800 g Nudeln, Penne Tricolore	3 Basilikum, Topf
800 g Staudensellerie	200 ml Rapsöl, kaltgepresst
500 g Rauke, küchenfertig	100 g Hartkäse, 30 %, gerieben
600 g Mozzarella, Kugeln, klein, 45 %	250 g Kirschtomaten
180 g Pinienkerne	10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)
1 Knoblauchzehe	

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

**14.20 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
<i>Soße:</i>	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.

### 14.21 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

### 14.22 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 Selleriesalat raffeln. Alles gut miteinander vermischen. Die Traubenbeeren halbieren und den Salat damit garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 14.23 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



**14.24 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

**14.25 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

**14.26 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

### 14.27 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

### 14.28 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 abzapfen 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:

**14.29 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, Gerne 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.

**14.30 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 abbrausen, 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

### 14.31 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 Schnitzelwerk 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

### 14.32 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

### 14.33 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

### 14.34 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

### 14.35 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 geschnetztes 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.

### 14.36 Selleriesalat mit Salbei

1 Knollensellerie (600 g)

2 TL Salz

1 EL Essig

1 Staudensellerie

*Salatsauce*

1 Eigelb

1/8 l Öl

1 Becher Crème fraîche

1 EL Mandellikör

Salz

Pfeffer

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, tropfenweise 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

### 14.37 Selleriestangen mit Frischkäse

6 St. Staudensellerie

100 g Rahmfrischkäse

1 EL gehackte Zwiebel

60 g Petersilie

2 EL Joghurt

Salz

Pfeffer

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

### 14.38 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

### 14.39 Stangensellerie-Salat Waldorf

1/2 Portion Schlanke Soße	3 Scheib. Ananas, gewürfelt
300 g Stangensellerie	2 EL Baumnüsse, gehackt
2 Äpfel, ca. 250 g	

Stangensellerie in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Äpfel ungeschält in Stengeli schneiden, beides sofort mit der Soße mischen. Ananasstückchen dazugeben, mit den gehackten Baumnüssen bestreuen.

### 14.40 Stangensellerie Salat mit marinierter Rinderbrust

1 Zweig Rosmarin	Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig Thymian	Salz
2 Zweige Thymian	2 EL Obstessig
Tomatenwürfel zum Garnieren	4 EL kaltgepresstes Rapsöl



1 rote Zwiebel	1 EL feines Rapsöl
1 Staudensellerie	1 Lorbeerblatt
Pfeffer aus der Mühle	1 Zwiebel, grob gewürfelt
Salz	1 Karotte, grob gewürfelt
2 EL Balsamicoessig	800 g Rinderbrust
1 EL grober Senf	1 EL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 l Wasser
1 Zwiebel, fein gewürfelt	

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

#### 14.41 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

#### 14.42 Staudensellerie-Salat mit - Früchten

<i>Zutaten</i>	
1 Staudensellerie (ca. 400 g)	1 Apfel
2 Orangen	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

#### 14.43 Staudensellerie-Salat mit Früchten

<i>Zutaten</i>	6 EL Zitronensaft
1 Staudensellerie (ca. 400 g)	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
2 Orangen	
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 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

#### 14.44 Staudensellerie Salat

1 Staudensellerie	125 g Sahnequark
1 rote Paprikaschote	2 EL Sahne
2 Zwiebeln	3 EL Tomatenketchup
Salz	1 klein. Zwiebel
Pfeffer	1 Prise Zucker
Edelsüßpaprika	Salz
<i>Sauce:</i>	Pfeffer

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

#### 14.45 Thunfischsalat mit Staudensellerie

2 Dos. Thunfisch in Brühe (à 110g EW)	200 g TK-Erbesen
1 Staude 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 zerpfücken 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

#### 14.46 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. Schattenmorellen
1 TL Salz, gestrichen	100 g Walnusskerne
1 EL Zucker	200 g junger Holland-Gouda
<i>Sonstiges</i>	

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 Pflirsiche.

#### 14.47 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.

#### 14.48 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.

**14.49 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:

**14.50 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.

**14.51 Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust**

4 Stangen Staudensellerie	100 g Walnüsse
12 Putenbrustschnitzel à 50-80 g, leicht plat-	1 Birne
tiert	1 Apfel
100 g Zucker	1 Zitrone, Saft von

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Schmand  
1 EL Sauerrahm

Rapsöl zum Braten  
1 mittelgroße Sellerieknolle

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

## 14.52 Waldorfsalat pikant

3 EL Creme fraîche

3 EL Joghurt

5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 Msp. Honig

1 Prise gem. Ingwer

300 g Knollensellerie

4 säuerliche Äpfel

80 g Walnusskerne

3 EL geschlagene Sahne

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 Joghurtdressing 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

**14.53 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 Sellerialesalz	4 EL frische Sahne
1 hartgekochtes Ei	

Die Kräuter kalt abspülen, grob zerzupfen und die Stengel entfernen. Die Blätter mit dem Salz und dem Sellerialesalz 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

## 16 Sonstiges

### 16.1 Englisches Käsefondue

1 Bd. Staudensellerie	1 EL Speisestärke
1 Kastenweißbrot (etwa 500 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.25 l Weißwein trockener	1 Bd. frische Minze (oder 2 Tl. getrocknete Minze)
2 TL Zitronensaft	
500 g Cheddar (oder Chesterkäse)	

1. Den Staudensellerie putzen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Beides getrennt auf Platten anrichten.
2. Den Wein und den Zitronensaft in einem Keramik-Fonduetopf aufkochen.
3. Den Käse grob reiben und nach und nach dazugeben. Dabei ständig mit einem Kochlöffel in 'Achter- Bewegung' rühren und den Käse schmelzen lassen.
4. Die Speisestärke mit 3 Esslöffeln kaltem Wasser verquirlen. Zum Käsefondue geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer abschmecken.
5. Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter hacken. In das Käsefondue einrühren. Das Fondue auf ein Rechaud stellen.
6. Die Brotwürfel und den Sellerie auf Fonduegabeln spießen und ins Käsefondue tauchen. Dazu passen Mixed Pickles, Maiskölbchen, Perlzwiebeln, helles Bier oder Guinness.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

3560 kJ

### 16.2 Gefüllter Stangensellerie

4 -5 Stängel Stangensellerie	ner Fleisch
150 g beliebiger Käse	milder Senf
150 g Landrauch-, Rohschinken oder Bünd-	

Zutaten vorbereiten: Stangensellerie in fingerlange Stücke, Käse in gleichlange Stängelchen schneiden. Schinkentranchen halbieren, Bündnerfleisch ganz lassen.

Zubereiten: Stangensellerie-Stücke in der Vertiefung mit wenig Senf bestreichen. Käse hineinlegen, alles mit Schinken oder Bündnerfleisch umwickeln.

Tipp: Statt Senf Senffrüchte (Mostarda di frutta) sehr fein hacken und in den Stangensellerie verteilen.

Vorbereiten: 1-2 Stunden im voraus.

**Mengenangabe:** 20 -24 Stück



## 17 Vegetarisches, Vollwert

### 17.1 Auberginentopf mit Kapern

500 g Auberginen möglichst junge	10 Oliven schwarze
5 Stange(n) Staudensellerie	2 EL Rotweinessig
1 Zwiebel	1 Prise(n) Zucker
2 Knoblauchzehen	Salz
400 g Tomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Olivenöl	1 EL Kapern (aus dem Glas)

1. Die Auberginen waschen, putzen und würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginen darin unter Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie schön gebräunt sind. Den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch einige Minuten mitbraten.
3. Die Tomaten und die Oliven untermischen. Die Auberginen mit dem Essig, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Dabei eventuell etwas Wasser angießen.
4. Die Kapern abtropfen lassen und unter das Auberginengemüse mischen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schmeckt auch kalt als Vorspeise.  
Dazu passt Brot

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1160 kJ

### 17.2 Gemüse mit Kräuter-Käse

2 Bd. Frühlingszwiebeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Chilischoten rote	3 Zweig(e) Thymian
1 Staudensellerie (ganz)	150 g Roquefort oder anderer Blauschimmelkäse
6 EL Olivenöl	75 g Crème fraîche
0.25 l Weißwein trockener	1 Bd. Basilikum
Salz	

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in 10 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischoten längs halbieren und entkernen. Den Staudensellerie waschen,

aufblättern, eventuell entfädeln, die Stangen ebenfalls in 10 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln, die Chilischoten und den Staudensellerie nebeneinander in einen flachen Topf legen, das Olivenöl dazu gießen und langsam erhitzen. Einige Minuten schmoren, dann den Weißwein angießen, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3. Inzwischen den Roquefort mit der Crème fraîche glatt rühren, das Basilikum waschen, fein hacken und untermischen, mit Pfeffer abschmecken.

4. Das gegarte Gemüse auf einer Platte anrichten, in die Höhlungen vom Sellerie die Käsecreme streichen. Den Garsud noch etwas einkochen und seitlich zum Gemüse gießen. Lauwarm oder kalt mit Knoblauch servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1600 kJ

### 17.3 Roter Reis mit Tofu

250 g Tofu

2 Knoblauchzehen

1 Zweig(e) Rosmarin frischer

Saft von 1/2 Zitrone

1 EL Olivenöl

200 g Reis roter

400 ml Gemüsebrühe

200 g Stangensellerie

200 g Champignons

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Weizenvollkornmehl

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Petersilie, fein gehackt

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch durchpressen. Den Rosmarin fein hacken. Den Tofu mit dem Knoblauch, dem Rosmarin, dem Zitronensaft und dem Öl mischen.

2. Den Reis mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 45 Minuten körnig ausquellen lassen.

3. Inzwischen den Sellerie und die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

4. Den Tofu aus der Marinade nehmen. Die Marinade mit dem Sellerie und den Pilzen unter den Reis mischen. Den Reis salzen und pfeffern und weitere 5 Minuten garen.

5. Den Tofu in dem Mehl wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braun braten. Die Petersilie unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Tofu anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2400 kJ

### 17.4 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 Gemüsebouillon  
 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

**17.5 Selleriesoufflé mit Kräutersauce***Für das Soufflé:*

400 g Stangensellerie  
 1 Bd. Petersilie  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 Prise(n) Koriander gemahlener  
 30 g Weizenvollkornmehl  
 0.25 l Milch  
 3 Eier  
 50 g Parmesan, frisch gerieben  
 etwas Butter Für die Form:

1 Bd. Dill  
 1 Bd. Petersilie  
 1 Bd. Schnittlauch  
 0.5 Bd. Zitronenmelisse  
 0.5 Bd. Majoran  
 1 Knoblauchzehe  
 0.5 Pfefferschote frische grüne  
 0.5 EL Senf scharfer  
 100 ml Olivenöl, kaltgepreßt  
 100 ml Gemüsebrühe  
 Salz  
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen

*Für die Sauce:*

1. Den Sellerie waschen, von den harten Fasern befreien und in hauchdünne Streifen

schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Den Sellerie mit der Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Koriander abschmecken.

2. Das Vollkornmehl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis es würzig duftet. Die Milch unter ständigem Weiterrühren angießen.

3. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine hohe Souffléform nur am Boden mit etwas Butter austreichen.

4. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Käse unter die etwas abgekühlte Mehlsauce mischen. Diese Mischung mit der Selleriemischung vermengen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.

5. Das Soufflé in der Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Soufflé etwa 40 Minuten garen, bis es schön aufgegangen und gebräunt ist. Dabei während der ersten Hälfte der Backzeit die Backofentüre keinesfalls öffnen, sonst fällt das Soufflé wieder zusammen.

6. Inzwischen für die Sauce die Kräuter waschen und trockentupfen. Die Kräuter von den groben Stielen befreien und sehr fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls sehr fein hacken. Die Pfefferschotenhälfte vom Stielansatz und allen Kernen befreien, waschen und in feine Streifen schneiden.

7. Die Kräuter mit dem Knoblauch, der Pfefferschote, dem Senf, dem Öl und der Gemüsebrühe gründlich verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt beiseite stellen.

8. Das Soufflé aus dem Ofen nehmen und auf Portionsteller verteilen. Die Sauce getrennt dazu servieren.

Vorspeise für acht.

Dazu passen Kartoffeln oder Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1900 kJ



## 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 Rüebl, in Scheiben	1 TL Öl
200 g Pfälzer Rüebl, 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 Rüebli-scheiben 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 Käse-Brot-Suppe

1 Zwiebel mittelgroße  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butterschmalz oder Öl  
 3 Scheibe(n) altbackenes Sechskorn- oder Sonnenblumenbrot  
 0.75 l Gemüsebrühe  
 2 Möhren  
 2 Frühlingszwiebeln

3 Stange(n) Staudensellerie  
 Salz  
 5 Pfefferkörner  
 0.5 TL Kümmelsamen  
 3 Zweig(e) Petersilie  
 150 g Gouda oder Raclettekäse  
 4 EL Sahne oder Crème fraîche

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und sehr fein würfeln. In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mäßiger Hitze goldbraun anbraten. Inzwischen das Brot in Würfel schneiden, ebenfalls in den Topf geben und kurz mitrösten.

2. Den Weißwein und die Brühe aufgießen, zugedeckt langsam zum Kochen bringen, dann etwa 15 Minuten leise sieden lassen. In dieser Zeit das Gemüse waschen, die Möhren schälen und würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, die Selleriestangen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden.

3. Das Gemüse zur Brühe geben, mit wenig Salz, den zerdrückten Pfefferkörnern und dem Kümmel würzen. Weitere 30 Minuten garen. Zum Schluss die Petersilie waschen, trocknen

und hacken, in die Suppe rühren. Den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden, in der Suppe schmelzen lassen. Auf Teller verteilen, jeweils 1 El. Sahne einrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1400 kJ

### 18.13 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

### 18.14 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

### 18.15 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse

<i>Gemüse</i>	800 ml Gemüsebrühe
1.5 kg Gemüse der Saison, in mundgerechte und dekorative Stücke geschnitten	2 Knoblauchzehen
	2 -3 EL gutes Olivenöl
<i>Linsenmousse</i>	1 Bd. fein gehackte glatte Petersilie
200 g rote Linsen	Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chilipulver

Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden, im Dampf knackig garen.

Linsen in der Gemüsebrühe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Brühe abgießen und auffangen.

Linsen mit der durchgepressten Knoblauchzehe und dem Öl pürieren, bei Bedarf mit der Brühe verdünnen. Pfeffer, Chili, Petersilie unterrühren und mit Salz abschmecken.

Gemüse auf Teller dekorativ anrichten und Mousse darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

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

500 g Knollensellerie,  
geschält und in grobe Stücke geschnitten  
1 Mohrrübe,  
geschält und in kleine Stücke geschnitten  
1 klein. Zwiebel,  
geschält und fein gehackt  
1 EL Olivenöl

700 ml Hühnerbrühe  
1 Hand voll glatte Petersilie, gehackt  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
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

### 18.17 Mariniertes Stangensellerie

500 g Stangensellerie  
2 1/2 dl Gemüsebouillon

#### *Marinade*

4 EL Gemüsebouillon  
2 EL Kräuteressig 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

### 18.18 Schinkenröllchen mit Gorgonzola

12 Scheib. rohen Schinken,	Salz,
200 g Gorgonzola,	1/2 Knoblauchzehe
2 Stangen Bleichsellerie,	<i>Zum Garnieren:</i>
1 Bd. Petersilie,	Salatblätter,
etwas Schnittlauch,	ein Stück Honigmelone,
Worcester Sauce,	Feigen etc.
2 EL Sahne,	

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.

### 18.19 Sellerie mit Oliven

1 Knolle Sellerie, mittelgroß	Salz
50 g entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl	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

### 18.20 Sellerie-Cremesuppe

400 g Staudensellerie	5 Zweige Thymian
250 g Kartoffeln	5 EL Pflanzencreme

750 ml Gemüsebrühe	Muskat
150 ml Rama Cremefine zum Kochen	2 Scheib. Vollkorntoast
Salz	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	

Sellerie putzen, waschen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Würfel teilen. Thymian abbrausen 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, Fruchttige Entenbrust, Edler Obstsalat

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

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

### 18.21 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

## 18.22 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

## 18.23 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

### 18.24 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

### 18.25 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus

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

Pfeffer  
Zitronensaft

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

### 18.26 Selleriebrühe

1 l Wasser  
500 g Sellerieknolle  
etwas Lauch  
1 klein. Möhre  
1 TL Majoran

etwas Muskatnuss frisch gemahlen  
Gekörnte Brühe ohne Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 TL frisch gehackte glatte Petersilie

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

### 18.27 Selleriecreme-Süppchen

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Knollensellerie (ca. 400 g)  
40 g + 30 g kalte Butter  
100 ml trockener Weißwein  
1/2 l Gemüsebrühe  
250 g Schlagsahne

Salz  
Pfeffer  
2 Scheib. Toastbrot  
1-2 EL Olivenöl  
2 EL geschlagene Sahne  
evtl. Trüffelöl und Selleriegrün

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

### 18.28 Selleriecreme-Suppe

300 g Sellerie

200 g Kartoffeln

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)

1 TL Zitronensaft

4 Scheib. Toastbrot

1 Knoblauchzehe

1 B. (200 g) Schmand oder

Crème fraîche

Kresse

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 halbierter 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

### 18.29 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, angetaut, in Röschen, Stängel in Stücken
1 1/4 l Gemüsebouillon	
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.

### 18.30 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)

### 18.31 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

### 18.32 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

### 18.33 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

**18.34 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

**18.35 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 Kar-toffel-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

**18.36 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

**18.37 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

### 18.38 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

### 18.39 Sellerieherzen mit Lattichsalat

#### *SELLERIEHERZEN*

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

#### *SAUCE*

1/2 TL Weißweinessig

1 EL Haselnussöl

3 EL Halbrahm

2 EL Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 klein. Lattich, längs halbiert

1 EL Haselnüsse, grob gehackt, ohne Fett geröstet

ZUBEREITEN: Vom Sellerie 4 ca. 1 cm 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.

### 18.40 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

### 18.41 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	800 g Knollensellerie, geschält, in kleine Stücke geschnitten
4 EL Butter	
150 g Zwiebeln, in feine Würfel 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

## 18.42 Selleriesüppchen mit Scampi

<i>Fond</i>	1 l Wasser
12 Scampi mit Schalen ohne Köpfe	<i>Suppe</i>
1 EL Olivenöl	1 EL Olivenöl
1 kl. Zwiebel	250 g Sellerie
1 Lorbeerblatt	1 kl. Kartoffel
1 Nelke	Scampifond
4 Petersilienstengel	250 ml Sahne
50 g Möhren	1/4 TL Salz
50 g Sellerie	Pfeffer
1 EL Weinbrand	

**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

### 18.43 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

### 18.44 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

### 18.45 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

### 18.46 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

### 18.47 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel

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

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 begeben, 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

### 18.48 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

### 18.49 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.

### 18.50 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

### 18.51 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. Brotwürfeli 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

### 18.52 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

**18.53 Selleriesuppe mit Maronengröstl**

450 g Knollensellerie	geriebene Muskatnuss
300 g Staudensellerie	200 g vakuumierte vorgegarte Maronen
1 Zwiebel	1 TL Zucker
300 g Kartoffeln	100 g Schlagsahne
2 EL +1 TL Butter	1/2 Bd. Schnittlauch
800 ml Gemüsebrühe	grober Pfeffer
Salz, Pfeffer	

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

**18.54 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 Crôtons auf Küchenkrepp geben und die überschüssige Butter abtropfen lassen. Die Räucherlachscheiben der Länge nach halbieren und zu acht Röschen aufrollen. Pro Suppenteller zwei Röschen hineinsetzen und mit der Suppe auffüllen. Die Crôtons auf der Suppe verteilen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 18.55 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

**18.56 Sellerievorspeise**

- |   |  |
|---|--|
| 1.)   | 1 klein. Aubergine, geviertelt, in Scheiben geschnitten,                                 |
| 2 EL Butter,  | 1 EL Petersilie, gehackt   |
| 8 Herzen von Stangen- oder Bleichsellerie mit den dazugehörigen Herzblättern, | 3.)  |
| Salz,   | 1 EL Butter,   |
| Pfeffer,  | 4 Herzchen oder Sternchen,   |
| 100 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  | die man mit einer Ausstechform aus zwei Scheiben Toastbrot ausgestochen hat (evtl. mehr) |
| 2.)   | 4.)  |
| 1 EL Olivenöl,  | 1 Zitrone, in feine Scheiben geschnitten   |
| 2 junge Zucchini, in Scheiben geschnitten oder                                |  |

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 Toastherzchen und Zitronenscheiben garniert servieren. Passt am besten zu Leber oder anderem kurz gebratenem Fleisch und Kroketten. (Rüegg/Feißt: Gemüse nach Großmutter's Art, Müller-Rüschlikon-Verlag)

**18.57 Staudensellerie-Snack**

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 8 Stangen Staudensellerie | 1 Knoblauchzehe  |
| Frittierfett              | 1 Zwiebel        |
| 4 EL Mehl                 | Paprika          |
| 4 EL Bratfett             | Pfeffer          |
| 4 Eier                    | 200 g Rinderhack |
| 80 g geriebener Käse      | Salz             |

Selleriestangen waschen und in ca. 10 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten garen, abtropfen und abkühlen lassen. Hack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und zusammen mit dem Käse und 2 Eiern untermischen. Bratfett erhitzen und die Fleischmasse darin durchbraten. Selleriestücke halbieren, die eine Hälfte mit Hack füllen, die andere Hälfte darüberlegen und mit einem Faden zusammenbinden. Mehl mit etwas Salz vermischen, die restlichen Eier verquirlen. Die Selleriepäckchen zunächst in Mehl, dann in Ei wälzen und in heißem Fett braun frittieren.

Unser Tipp: Einige Sellerieblättchen klein schneiden und unter das Hack mischen, einige Blättchen zum Garnieren zurücklegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 18.58 Tomaten-Staudensellerie-Cocktail

300 g Cocktailtomaten	150 ml Schlagsahne
200 g Staudensellerie	gehackter Dill
250 g Krabbenfleisch (Nordseekrabben)	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
2 EL Weinbrand	

Tomaten waschen und halbieren. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Krabben, Zitronensaft und Weinbrand mischen. Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, mit allen anderen Zutaten vermischen, gut abschmecken, unter die Cocktailzutaten ziehen. Cocktail in Portionsschälchen verteilen, mit Dill garniert servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 18.59 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende

<i>Für die Suppe:</i>	1 Vanilleschote
2 Köpfe Sellerie	etwas Butter, Creme Fraîche,
200 g Staudensellerie	Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat
5 Schalotten	Zutaten für die Hühnerlende:
2 Äpfel (Boskop)	200 g Hühnerlende (oder Hühnerfilet)
2 l Brühe	100 ml Kalbsfond
1 l Sahne	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 ausgekrazte 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, 35

### AMERIKA

Waldorfsalat, 97

### ANANAS

Waldorfsalat, 96

### ANTJE

Bleichsellerie-Quiche, 63

Gratinierter Sellerie, 11

Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18

Sellerie-Käse-Flan, 3

Tropischer Salat 'Maja', 95

### APERIO

Gefüllter Stangensellerie, 103

### APFEL

Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 109

Apfel-Sellerie-Relish, 9

Apfel-Sellerie-Torte, 61

Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 26

Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 84

Sellerie-Apfel-Salat, 84

Sellerie-Apfel-Shake, 35

Sellerie-Apfel-Wähe, 69

Selleriesalat, 87

Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 88

Waldorfsalat, 97

Waldorfsalat pikant, 98

### AUBERGINE

Auberginentopf mit Kapern, 105

### AUFSCHNITT

French-Dressing, 101

Luan-Dressing süß-sauer, 102

### AUGUST

Selleriesalat auf märkische Art, 87

Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 140

### AVOCADO

French-Dressing, 101

Luan-Dressing süß-sauer, 102

### BACKEN

Bleichsellerie-Quiche, 63

### BACKOFEN

Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17

Gemüselasagne, 66

Ossobuco alla Milanese, 23

Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32

### BANANE

Sellerie - Bananen - Rohkost, 84

### BAYRISCH

Böfflamot, 21

Donauwaller im Wurzelsud, 17

### BEILAGE

Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1

Gebackener Sellerie, 1

Gebratener Sellerie, 1

Gedämpfter Stangensellerie, 44

Kartoffel-Sellerie-Püree, 1

Pommes Anna mit Sellerie, 48

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

Stangensellerie René, 4

Überbackener Stangensellerie, 4

Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 57

Wurzelgemüse, 5

### BIRNE

Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 77

Sellerie-Birnen-Salat, 85

Selleriesalat mit Birnen, 89

### BLEICHSELLERIE

Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1

Salatzubereitung, 37

- BLUMENKOHL  
Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 64
- BOWLE  
Sellerie-Bowle, 35
- BRANDENBURG  
Selleriesalat auf märkische Art, 87
- BRANDTEIG  
Siu Mei mit Selleriepüree, 70
- BRATEN  
Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- BROKKOLI  
Fenchelcremesuppe, 113  
Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
Salatzubereitung, 37  
Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
- BROT  
Brotsalat mit Gemüse, 73  
Käse-Brot-Suppe, 115  
Sellerie-Ramequin, 53  
Winterliches Krustenbrot, 7
- BUCHWEIZEN  
Sellerie mit Buchweizen, 51
- BUFFET  
Gefüllter Stangensellerie, 103  
Sellerie mit Oliven, 119
- BUTTER  
Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 55
- BUTTERKAESE  
Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 49
- CHAMPIGNON  
Coq au Vin blanc, 29  
Roter Reis mit Tofu, 106
- CHEDDAR  
Englisches Käsefondue, 103
- CHICOREE  
French-Dressing, 101  
Luan-Dressing süß-sauer, 102
- CHILI  
Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116
- CHINAKOHL  
Salatzubereitung, 37
- COCKTAIL  
Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 140
- CONFIT  
Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41
- CREME  
Selleriecreme-Suppe, 124
- CREMESUPPE  
Cremige Selleriesuppe mit Crevetten, 111  
Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 128  
Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 128
- DEZEMBER  
Bleichselleriesuppe, 109  
Sellerie-Mousse, 121  
Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 127  
Stangensellerie-Salat Waldorf, 92
- DORADE  
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17
- DRESSING  
French-Dressing, 101
- EI  
Rinderrouladen, 25  
Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 120  
Selleriesoufflé mit Kräutersauce, 107
- EICHBLATT  
Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74
- EINFACH  
Auberginentopf mit Kapern, 105  
Bolognese von roten Linsen, 65  
Brotsalat mit Gemüse, 73  
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17  
Englisches Käsefondue, 103  
Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65  
Hähnchenfilet mit Kürbis, 30  
Käse-Brot-Suppe, 115

- Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- Kaninchen-Sellerie-Ragout, 23
- Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
- Ossobuco alla Milanese, 23
- Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32
- Roter Reis mit Tofu, 106
- Sellerie-Apfel-Wähe, 69
- Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86
- Selleriecreme-Suppe, 124
- Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 138
- EINGEMACHTES
  - Apfel-Sellerie-Relish, 9
- EINTOPF
  - Sellerie-Möhren-Suppe, 13
- EISBERGSALAT
  - Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 75
  - Salatzubereitung, 37
- ENTE
  - Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 31
- ERNTEDANK
  - Selleriepüree, 3
- ESSKASTANIE
  - Selleriesüppchen mit Maronen, 130
- EXOTISCH
  - Waldorfsalat, 96
- FASTEN
  - Selleriebrühe, 123
  - Selleriecremesuppe, 125
- FEBRUAR
  - Kaninchen-Sellerie-Ragout, 23
  - Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
  - Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2
  - Sellerie, 38
  - Sellerie-Chili, 106
  - Sellerie-Rahm-Suppe, 121
  - Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 54
  - Selleriecreme-Süppchen, 123
  - Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 128
  - Sellerieherzen mit Lattichsalat, 129
  - Selleriesuppe, 132, 133
  - Selleriesuppe mit Knusperli, 136
- FELDSALAT
  - Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 75
  - Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 81
- FENCHEL
  - Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17
  - Fenchelcremesuppe, 113
  - Gemüselasagne, 66
  - Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 83
  - Salatzubereitung, 37
- FILET
  - Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 24
  - Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 26
- FINGERFOOD
  - Selleriestangen mit Frischkäse, 91
- FISCH
  - Donauwaller im Wurzelsud, 17
  - Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116
  - Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18
  - Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 137
- FISCHGERICHT
  - Schellfischfilet mit - Sellerie-Möhren-Gemüse, 18
  - Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse, 19
- FLAN
  - Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 120
  - Sellerie-Käse-Flan, 3
- FLEISCH
  - Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 21
  - Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
  - Kaninchen-Sellerie-Ragout, 23
  - Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 24

- Rindermedaillons mit Selleriepüree, 25  
 Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 26  
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 27  
 Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust, 92  
 Staudensellerie mit Lammkoteletts, 28
- FLEISCHSALAT  
 French-Dressing, 101
- FONDUE  
 Englisches Käsefondue, 103
- FRANKREICH  
 Coq au Vin blanc, 29
- FRISCHKÄESE  
 Gefüllter Staudensellerie, 78  
 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 78  
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86  
 Selleriestangen mit Frischkäse, 91
- FRUCHTIG  
 Waldorfsalat, 96
- FRUEHLINGSZWIEBEL  
 Gemüse mit Kräuter-Käse, 105
- GAESTE  
 Böfflamot, 21  
 Coq au Vin blanc, 29  
 Donauwaller im Wurzelsud, 17  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32  
 Selleriesoufflé mit Kräutersauce, 107  
 Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56
- GEFLUEGEL  
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 75  
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 30  
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 31  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32  
 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 83
- Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 33  
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 33  
 Selleriesalat mit Poulet, 90  
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 134  
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 140
- GEKOCHT  
 French-Dressing, 101  
 Luan-Dressing süß-sauer, 102
- GEMUESE  
 Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1  
 Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry, 43  
 Gebackene Sellerietaler, 43  
 Gebackener Sellerie, 1  
 Gebratener Sellerie, 1, 44  
 Gedämpfter Stangensellerie, 44  
 Gefüllter Sellerie, 45  
 Gemischtes Selleriegemüse, 45  
 Gratiniertes Sellerie, 11  
 Gratiniertes Staudensellerie, 46  
 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 114  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
 Knollensellerie, 37  
 Linsen mit Stangensellerie, 47  
 Panierte Sellerietaler, 47  
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119  
 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 38  
 Sellerie Cordon bleu, 48  
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 49  
 Sellerie im Schlafrock, 50  
 Sellerie in Käsekruste, 50  
 Sellerie mit Buchweizen, 51  
 Sellerie mit Nusskruste, 51  
 Sellerie mit Oliven, 119  
 Sellerie-Cordon bleu, 52  
 Sellerie-Gemüse, 2  
 Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2  
 Sellerie-Käse-Flan, 3

- Sellerie-Ramequin, 53  
 Sellerie-Rösti, 53  
 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 54  
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 33  
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 54  
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70  
 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 55  
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4  
 Stangensellerie René, 4  
 Stangensellerie-Linsen-Topf, 55  
 Staudensellerie, 40  
 Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56  
 Überbackene SELLERIESCHEIBEN, 56  
 Überbackener Stangensellerie, 4, 57  
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 57  
 Würziger Sellerietaler, 58  
 Wurzelgemüse, 5
- GETRAENK**  
 Sellerie-Apfel-Shake, 35  
 Sellerie-Bowle, 35  
 Sellerie-Orangen-Drink, 35  
 Staudensellerie-Tomaten-Molke, 36
- GORGONZOLA**  
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119  
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4
- GOUDA**  
 Käse-Brot-Suppe, 115
- GRAPEFRUIT**  
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 27
- GRATIN**  
 Gratiniertes Sellerie, 11  
 Gratiniertes Staudensellerie, 46  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12  
 Kartoffelgratin mit Sellerie, 12  
 Stangensellerie-Gratin, 13  
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 14  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- GURKE**  
 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 78  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116
- HACK**  
 Staudensellerie-Snack, 139
- HARZ**  
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41
- HAUPTGERICHT**  
 Auberginentopf mit Kapern, 105  
 Donauwaller im Wurzelsud, 17  
 Schellfischfilet mit - Sellerie-Möhren-Gemüse, 18  
 Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse, 19
- HERING**  
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18
- HOLLAND**  
 Bleichsellerie-Quiche, 63  
 Gratiniertes Sellerie, 11  
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18  
 Sellerie-Käse-Flan, 3  
 Tropischer Salat 'Maja', 95
- HUHN**  
 Coq au Vin blanc, 29  
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 30  
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32  
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 33  
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 33  
 SELLERIESALAT mit Poulet, 90  
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 140
- INFORMATION**  
 Knollensellerie, 37

- Salatzubereitung, 37  
 Sellerie, 38  
 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 38  
 Staudensellerie, 40
- INGWER  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116
- ITALIEN  
 Bolognese von roten Linsen, 65  
 Gemüselasagne, 66  
 Ossobuco alla Milanese, 23  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32  
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
- JANUAR  
 Fenchelcremesuppe, 113  
 Sellerie Cordon bleu, 48  
 Sellerie-Apfel-Salat, 84  
 Selleriecremesuppe, 124  
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 129  
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 71  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- KAESE  
 Bleichsellerie-Quiche, 63  
 Englisches Käsefondue, 103  
 Gefüllter Staudensellerie, 78  
 Gemüse mit Kräuter-Käse, 105  
 Käse-Brot-Suppe, 115  
 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 79  
 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 46  
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 81  
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119  
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 49  
 Sellerie in Käsekruste, 50  
 Sellerie-Käse-Flan, 3  
 Sellerie-Raclette, 41  
 Selleriesuppe mit Käsecroutons, 135
- Stangensellerie mit Gorgonzola, 4  
 Überbackener Stangensellerie, 57  
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41
- KALB  
 Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 21  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22  
 Ossobuco alla Milanese, 23
- KALBSHAXE  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- KALORIENARM  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- KANINCHEN  
 Kaninchen-Sellerie-Ragout, 23
- KAPER  
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30
- KAROTTE  
 Böfflamot, 21  
 Bolognese von roten Linsen, 65  
 Coq au Vin blanc, 29  
 Gemüselasagne, 66  
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
 Ossobuco alla Milanese, 23  
 Rinderrouladen, 25  
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
- KARTOFFEL  
 Frühlingsfrischer Suppentraum, 114  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12  
 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 46  
 Kartoffel-Sellerie-Püree, 1  
 Kartoffel-Sellerie-Salat, 80  
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116  
 Kartoffelgratin mit Sellerie, 12  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32  
 Pommes Anna mit Sellerie, 48  
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2

- Sellerie-Raclette, 41
- Sellerie-Rösti, 53
- KARTOFFELSALAT
  - Kartoffel-Sellerie-Salat, 80
- KIND
  - Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65
- KLASSISCH
  - Rinderrouladen, 25
- KNOBLAUCH
  - Bolognese von roten Linsen, 65
  - Gemüselasagne, 66
  - Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30
  - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116
  - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
- KNOLLESELLERIE
  - Knollensellerie, 37
- KOHL
  - Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 67
- KOTELETT
  - Staudensellerie mit Lammkoteletts, 28
- KRAEUTER
  - Gemüse mit Kräuter-Käse, 105
  - Selleriesalat mit Salbei, 91
- KUERBIS
  - Hähnchenfilet mit Kürbis, 30
- LACHS
  - Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116
  - Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 137
- LAMM
  - Staudensellerie mit Lammkoteletts, 28
- LANGUSTE
  - French-Dressing, 101
  - Luan-Dressing süß-sauer, 102
- LASAGNE
  - Gemüselasagne, 66
- LAUCH
  - Donauwaller im Wurzelsud, 17
  - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117
  - Rinderrouladen, 25
  - Sellerie mit Buchweizen, 51
- LEBER
  - Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 21
- LINSE
  - Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 63
  - Bolognese von roten Linsen, 65
  - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117
  - Linsen mit Stangensellerie, 47
  - Selleriesuppe mit Linsen, 136
  - Stangensellerie-Linsen-Topf, 55
- MAERZ
  - Bleichsellerie an Quarksoße, 73
  - Sellerie-Orangen-Drink, 35
- MAI
  - Sellerie-Birnen-Salat, 85
- MAIS
  - Lieblingssalat, 81
- MANDEL
  - Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30
- MATJES
  - Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18
- MEERESFRUCHT
  - Selleriesüppchen mit Scampi, 131
- MEHLSPEISE
  - Bleichsellerie-Quiche, 63
  - Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65
  - Gemüselasagne, 66
  - Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 67
  - Sellerie-Apfel-Wähe, 69
  - Sellerie-Pfannkuchen, 69
  - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
- MELONE
  - Bleichsellerie-Melonen-Salat, 73
- MENUE
  - Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74
- MEXIKO

- Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30
- MOEHRE
- Fenchelcremesuppe, 113
  - Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65
  - Möhren-Sellerie-Salat, 82
  - Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2
  - Sellerie-Möhren-Suppe, 13
  - Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 57
  - Wurzelgemüse, 5
  - Wurzelgemüse-Gratin, 14
- MOLKE
- Staudensellerie-Tomaten-Molke, 36
- MOUSSE
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117
  - Sellerie-Mousse, 121
- MOZZARELLA
- Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 99
- NOVEMBER
- Gedämpfter Stangensellerie, 44
  - Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116
  - Möhren-Sellerie-Salat, 82
  - Sellerie mit Nusskruste, 51
  - Sellerie-Mousse, 121
  - Selleriecreme-Suppe, 124
  - Stangensellerie-Salat Waldorf, 92
- NUDEL
- Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 63
  - Gemüselasagne, 66
  - Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 68
  - Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 83
  - Scharfe Sellerienudeln, 68
  - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70
  - Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 71
- NUDELSALAT
- French-Dressing, 101
  - Luan-Dressing süß-sauer, 102
- NUSS
- Sellerie-Nuss Salat, 85
- OBSTSALAT
- French-Dressing, 101
  - Luan-Dressing süß-sauer, 102
- OKTOBER
- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 64
  - Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74
  - Gratinierter Staudensellerie, 46
  - Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 114
  - Sellerie-Nuss Salat, 85
  - Selleriesalat mit Poulet, 90
  - Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 134
  - Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 134
  - Stangensellerie René, 4
  - Staudenselleriesalat, 94
  - Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 14
  - Überbackene Selleriescheiben, 56
- OLIVE
- Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30
- OMA
- Gebratener Sellerie, 1
- ORANGE
- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17
  - Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 24
  - Sellerie-Orangen-Drink, 35
  - Sellerie-Orangen-Salat, 85
- P100
- Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41
- P4
- Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 109
  - Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1
  - Bleichsellerie-Melonen-Salat, 73
  - Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 75
  - Fenchelcremesuppe, 113



- Gebackene Sellerietaler, 43  
 Linsen mit Stangensellerie, 47  
 Sellerie-Birnen-Salat, 85  
 Sellerie-Orangen-Salat, 85  
 Selleriecreme-Suppe, 124  
 Selleriecremesuppe, 127  
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 129  
 Sellerierohkost, 130  
 Selleriesüppchen mit Scampi, 131  
 Selleriesuppe, 132, 133  
 Selleriesuppe mit Käsehaube, 135  
 Siu Mei mit Selleriepüree, 70  
 Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 93  
 Staudensellerie-Salat mit Früchten, 94
- P4-P6  
 Selleriesalat mit Salbei, 91
- PAPRIKA  
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 30  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 68
- PARTY  
 Gefüllter Staudensellerie, 78
- PASTINAKE  
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 57  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- PESTO  
 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 67
- PETERSILIE  
 Ossobuco alla Milanese, 23
- PETERSILIENWURZEL  
 Donauwaller im Wurzelsud, 17  
 Wurzelgemüse, 5
- PFANNENGERICHT  
 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 46
- PFANNKUCHEN  
 Sellerie-Pfannkuchen, 69
- PFLAUME  
 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 79
- PIKANT  
 Bleichsellerie-Quiche, 63  
 Gemüse mit Kräuter-Käse, 105
- PILZ  
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 31  
 Roter Reis mit Tofu, 106
- POULARDE  
 Pollo alla Diavola mit gerösteten Kartoffeln, 32
- PREISWERT  
 Brotsalat mit Gemüse, 73  
 Gefüllter Staudensellerie, 78  
 Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65  
 Käse-Brot-Suppe, 115  
 Sellerie mit Buchweizen, 51  
 Sellerie-Raclette, 41
- PUEREE  
 Kartoffel-Sellerie-Püree, 1  
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2  
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 27  
 Selleriepüree, 3
- PUTE  
 Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 75  
 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 83  
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 128  
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 134  
 Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 97
- QUARK  
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 54
- QUICHE  
 Bleichsellerie-Quiche, 63  
 Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 64  
 Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65
- RADIESCHEN

- Sellerie-Radieschen-Becher, 86
- RAFFINIERT
- Böfflamot, 21
  - Donauwaller im Wurzelsud, 17
  - Roter Reis mit Tofu, 106
  - Sellerie-Raclette, 41
  - Selleriesoufflé mit Kräutersauce, 107
  - Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56
- RAVIOLI
- Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 63
- REIS
- Roter Reis mit Tofu, 106
- RELISH
- Apfel-Sellerie-Relish, 9
- RHABARBER
- Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41
- RIND
- Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 24
  - Rindermedaillons mit Selleriepüree, 25
  - Rinderrouladen, 25
  - Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust, 92
  - Staudensellerie-Snack, 139
- RINDERHACK
- Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65
- RINDFLEISCH
- Böfflamot, 21
- ROASTBEEF
- Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 77
- ROHKOST
- Sellerie - Bananen - Rohkost, 84
- ROQUEFORT
- Gefüllter Staudensellerie, 78
  - Gemüse mit Kräuter-Käse, 105
- ROSMARIN
- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17
- ROTE-BETE
- Salatzubereitung, 37
- ROTWEIN
- Rinderrouladen, 25
- RUEBE
- Wurzelgemüse-Gratin, 14
- SALAT
- Bleichsellerie an Quarksoße, 73
  - Bleichsellerie-Melonen-Salat, 73
  - Brotsalat mit Gemüse, 73
  - Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74
  - Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 75
  - Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 75
  - Fruchtiger Selleriesalat, 76
  - Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 77
  - Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 78
  - Holländischer Herbstsalat, 79
  - Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 79
  - Kartoffel-Sellerie-Salat, 80
  - Lieblingssalat, 81
  - Luan-Dressing süß-sauer, 102
  - Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 81
  - Möhren-Sellerie-Salat, 82
  - Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 83
  - Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 83
  - Salatzubereitung, 37
  - Sellerie - Bananen - Rohkost, 84
  - Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 84
  - Sellerie-Apfel-Salat, 84
  - Sellerie-Birnen-Salat, 85
  - Sellerie-Nuss Salat, 85
  - Sellerie-Orangen-Salat, 85
  - Sellerie-Radieschen-Becher, 86
  - Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86
  - Sellerierohkost, 130
  - Selleriesalat, 87
  - Selleriesalat auf märkische Art, 87

- Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 88
- Selleriesalat mit Birnen, 89
- Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen, 89
- Selleriesalat mit Poulet, 90
- Selleriesalat mit Salbei, 91
- Stangensellerie mit Vinaigrette, 92
- Stangensellerie-Salat Waldorf, 92
- Stangenselleriesalat mit mariniertes Rinderbrust, 92
- Staudensellerie-Salat, 93
- Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 93
- Staudensellerie-Salat mit Früchten, 94
- Staudenselleriesalat, 94
- Thunfischsalat mit Staudensellerie, 95
- Tropischer Salat 'Maja', 95
- Waldorfsalat, 96, 97
- Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie, 97
- Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 97
- Waldorfsalat pikant, 98
- Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 99
- SAUERKRAUT
- Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 67
- SCAMPI
- Selleriesüppchen mit Scampi, 131
- SCHINKEN
- Coq au Vin blanc, 29
- Rinderrouladen, 25
- Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119
- SCHNELL
- Bolognese von roten Linsen, 65
- Gefüllter Staudensellerie, 78
- Gemüse mit Kräuter-Käse, 105
- Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11
- Sellerie-Apfel-Salat, 84
- SCHWEIN
- Schweinefilet mit gedünstetem Apfel-Sellerie-Gemüse, 26
- Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 27
- Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56
- SELLERIE
- Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 109
- Apfel-Sellerie-Relish, 9
- Apfel-Sellerie-Torte, 61
- Aphrodisierende Vanille-Sellerie-Ravioli mit marinierten schwarzen Linsen, 63
- Bleichsellerie an Quarksoße, 73
- Bleichsellerie in Roquefortsoße, 1
- Bleichsellerie-Melonen-Salat, 73
- Bleichsellerie-Quiche, 63
- Bleichselleriesuppe, 109
- Blumenkohl-Sellerie-Wähe, 64
- Böfflamot, 21
- Bolognese von roten Linsen, 65
- Choresht-e-karafs - Sellerie-Curry, 43
- Cremige Selleriesuppe, 110
- Cremige Selleriesuppe mit Crevetten, 110, 111
- Donauwaller im Wurzelsud, 17
- Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74
- Eisberg-Salat mit Sellerie - und Pute, 75
- Feine Sellerie-Cremesuppe, 111
- Feine Selleriecremesuppe, 112, 113
- Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 75
- Fenchelcremesuppe, 113
- French-Dressing, 101
- Fruchtiger Selleriesalat, 76
- Frühlingsfrischer Suppentraum, 114
- Gebackene Kalbsleber mit Staudensellerie, 21
- Gebackene Sellerietaler, 43
- Gebackener Sellerie, 1
- Gebratener Sellerie, 1, 44
- Gedämpfter Stangensellerie, 44
- Gefüllte Roastbeefröllchen auf Sellerie-Birnen-Salat mit buntem Blattsalat, 77
- Gefüllter Sellerie, 45
- Gefüllter Stangensellerie, 103
- Gemischtes Selleriegemüse, 45
- Gratiniertes Sellerie, 11
- Gratiniertes Staudensellerie, 46

- Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 78  
 Hähnchenfilet mit Kürbis, 30  
 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 114  
 Holländischer Herbstsalat, 79  
 Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 79  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116  
 Kaninchen-Sellerie-Ragout, 23  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin, 11  
 Kartoffel-Sellerie-Gratin mit Ingwer, 12  
 Kartoffel-Sellerie-Pfanne mit Käse, 46  
 Kartoffel-Sellerie-Püree, 1  
 Kartoffel-Sellerie-Salat, 80  
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116  
 Kartoffelgratin mit Sellerie, 12  
 Knollensellerie, 37  
 Knollensellerieuppe mit Gorgonzola-Croutons, 117  
 Krautfleckerl mit Sellerie-Pesto, 67  
 Krosse Entenkeule auf Selleriepüree grünen Spargeln und Morcheln, 31  
 Lieblingssalat, 81  
 Linsen mit Stangensellerie, 47  
 Luan-Dressing süß-sauer, 102  
 Marinierter Stangensellerie, 118  
 Matjesröllchen auf gebackenem Sellerie, 18  
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 81  
 Möhren-Sellerie-Salat, 82  
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 68  
 Nudelsalat mit Staudensellerie, Rauke und Mozzarella, 83  
 Panierte Sellerietaler, 47  
 Pommes Anna mit Sellerie, 48  
 Purée au céleri (Kartoffelstock mit Sellerie), 2  
 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 83  
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 24  
 Rindermedaillons mit Selleriepüree, 25  
 Scharfe Sellerienudeln, 68  
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119  
 Schweinefilet mit gedünstem Apfel-Sellerie-Gemüse, 26  
 Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree, 27  
 Sellerie, 38  
 Sellerie - Bananen - Rohkost, 84  
 Sellerie - das unterschätzte Wurzelgemüse, 38  
 Sellerie Cordon bleu, 48  
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 49  
 Sellerie im Schlafrock, 50  
 Sellerie in Käsekruste, 50  
 Sellerie mit Buchweizen, 51  
 Sellerie mit Nusskruste, 51  
 Sellerie mit Oliven, 119  
 Sellerie-Apfel-Rohkost mit Trauben, 84  
 Sellerie-Apfel-Salat, 84  
 Sellerie-Apfel-Shake, 35  
 Sellerie-Apfel-Wähe, 69  
 Sellerie-Birnen-Salat, 85  
 Sellerie-Bowle, 35  
 Sellerie-Chili, 106  
 Sellerie-Cordon bleu, 52  
 Sellerie-Cremesuppe, 119  
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 120  
 Sellerie-Gemüse, 2  
 Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2  
 Sellerie-Käse-Flan, 3  
 Sellerie-Möhren-Suppe, 13  
 Sellerie-Mousse, 121  
 Sellerie-Nuss Salat, 85  
 Sellerie-Orangen-Drink, 35  
 Sellerie-Orangen-Salat, 85  
 Sellerie-Pfannkuchen, 69  
 Sellerie-Radieschen-Becher, 86  
 Sellerie-Rahm-Suppe, 121  
 Sellerie-Ramequin, 53  
 Sellerie-Rösti, 53  
 Sellerie-Schnitzel 'Cordon bleu', 54

- Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 122  
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86  
 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 122  
 Selleriebrühe, 123  
 Selleriecappuccino mit Erdnuss-Satespießchen, 33  
 Selleriecreme-Süppchen, 123  
 Selleriecreme-Suppe, 124  
 Selleriecremesuppe, 124–127  
 Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 127  
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 128  
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 128, 129  
 Sellerieherzen mit Lattichsalat, 129  
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 33  
 Sellerieplätzli mit Apfelquark, 54  
 Selleriepüree, 3  
 Sellerierohkost, 130  
 Selleriesalat, 87  
 Selleriesalat auf märkische Art, 87  
 Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 88  
 Selleriesalat mit Birnen, 89  
 Selleriesalat mit Gouda und Erdnüssen, 89  
 Selleriesalat mit Poulet, 90  
 Selleriesalat mit Salbei, 91  
 Selleriestangen mit Frischkäse, 91  
 Selleriesüppchen mit Maronen, 130  
 Selleriesüppchen mit Scampi, 131  
 Selleriesuppe, 132, 133  
 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 134  
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 134  
 Selleriesuppe mit Käsecroutons, 135  
 Selleriesuppe mit Käsehaube, 135  
 Selleriesuppe mit Knusperli, 136  
 Selleriesuppe mit Linsen, 136  
 Selleriesuppe mit Maronengröstl, 137  
 Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 137  
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 138  
 Sellerievorspeise, 139  
 Siu Mei mit Selleriepüree, 70  
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70  
 Stangensellerie mit Butter-Gorgonzola-Creme, 55  
 Stangensellerie mit Gorgonzola, 4  
 Stangensellerie mit Vinaigrette, 92  
 Stangensellerie-Linsen-Topf, 55  
 Stangenselleriesalat mit marinierter Rinderbrust, 92  
 Staudensellerie mit Lammkoteletts, 28  
 Staudensellerie-Salat, 93  
 Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 93  
 Staudensellerie-Salat mit Früchten, 94  
 Staudenselleriesalat, 94  
 Thunfischsalat mit Staudensellerie, 95  
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 14  
 Tropischer Salat 'Maja', 95  
 Überbackene Selleriescheiben, 56  
 Überbackener Stangensellerie, 4, 57  
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 140  
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 71  
 Waldorfsalat, 96, 97  
 Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie, 97  
 Waldorfsalat mit sautierter Putenbrust, 97  
 Waldorfsalat pikant, 98  
 Winterliches Krustenbrot, 7  
 Winterliches Wurzelgemüse aus dem Ofen, 57  
 Würziger Sellerietaler, 58  
 Wurzelgemüse, 5  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14  
 Ziegenkäse-Roulade mit Sellerie und warmem Rhabarberconfit, 41  
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 99

## SENF

Rinderrouladen, 25

## SEPTEMBER

Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen, 79

Sellerie-Apfel-Wähe, 69

Sellerie-Rösti, 53

Sellerieplätzli mit Apfelquark, 54

Stangensellerie-Gratin, 13

## SESAM

Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce,  
30

## SHAKE

Sellerie-Apfel-Shake, 35

## SNACK

Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus,  
122

Staudensellerie-Snack, 139

## SOSSE

French-Dressing, 101

Luan-Dressing süß-sauer, 102

## SPAGHETTI

Bolognese von roten Linsen, 65

Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70

Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce,  
71

## SPANIEN

Sellerie mit Oliven, 119

## SPARGEL

Krosse Entenkeule auf Selleriepüree  
grünen Spargeln und Morcheln, 31

## STAUDENSELLERIE

Auberginentopf mit Kapern, 105

Bleichsellerie an Quarksoße, 73

Brotsalat mit Gemüse, 73

Coq au Vin blanc, 29

Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17

Englisches Käsefondue, 103

Gefüllter Staudensellerie, 78

Gemischtes Selleriegemüse, 45

Gemüse mit Kräuter-Käse, 105

Gemüse-Kuchen mit Hackfleisch, 65

Gemüselasagne, 66

Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce,  
30

Käse-Brot-Suppe, 115

Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,  
116

Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,  
117

Marinierter Stangensellerie, 118

Ossobuco alla Milanese, 23

Pollo alla Diavola mit gerösteten Kar-  
toffeln, 32

Rinderrouladen, 25

Roter Reis mit Tofu, 106

Salatzubereitung, 37

Schellfischfilet mit - Sellerie-Möhren-  
Gemüse, 18

Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-  
Gemüse, 19

Sellerie-Gemüse mit Möhren, 2

Sellerie-Raclette, 41

Sellerie-Ramequin, 53

Selleriesoufflé mit Kräutersauce, 107

Selleriesuppe, 132

Stangensellerie mit Vinaigrette, 92

Stangensellerie René, 4

Stangensellerie-Gratin, 13

Stangensellerie-Linsen-Topf, 55

Stangensellerie-Salat Waldorf, 92

Staudensellerie, 40

Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56

Staudensellerie mit Lammkoteletts, 28

Staudensellerie-Salat, 93

Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 93

Staudensellerie-Salat mit Früchten, 94

Staudensellerie-Snack, 139

Staudensellerie-Tomaten-Molke, 36

Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 140

Überbackener Stangensellerie, 57

## SUPPE

Apfel-Sellerie-Cremesuppe, 109

Bleichselleriesuppe, 109

Cremige Selleriesuppe, 110

Cremige Selleriesuppe mit Crevetten,  
110, 111

Feine Sellerie-Cremesuppe, 111

Feine Selleriecremesuppe, 112, 113

- Fenchelcremesuppe, 113  
 Frühlingsfrischer Suppentraum, 114  
 Herbstsuppe mit Sellerie-Chips, 114  
 Käse-Brot-Suppe, 115  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116  
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 116  
 Knollenselleriesuppe mit Gorgonzola-Croutons, 117  
 Sellerie-Cremesuppe, 119  
 Sellerie-Möhren-Suppe, 13  
 Sellerie-Rahm-Suppe, 121  
 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 122  
 Selleriebrühe, 123  
 Selleriecreme-Süppchen, 123  
 Selleriecreme-Suppe, 124  
 Selleriecremesuppe, 124–127  
 Selleriecremesuppe mit Chorizo-Chips, 127  
 Selleriecremesuppe mit geräucherter Putenbrust, 128  
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 128, 129  
 Selleriesüppchen mit Maronen, 130  
 Selleriesüppchen mit Scampi, 131  
 Selleriesuppe, 132, 133  
 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 134  
 Selleriesuppe mit geräucherter Putenbrust, 134  
 Selleriesuppe mit Käsecroutons, 135  
 Selleriesuppe mit Käsehaube, 135  
 Selleriesuppe mit Knusperli, 136  
 Selleriesuppe mit Linsen, 136  
 Selleriesuppe mit Maronengröstl, 137  
 Selleriesuppe mit Räucherlachsstreifen, 137  
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 138  
 Vanille-Sellerie-Süppchen mit Hühnerlende, 140
- TAPA  
 Sellerie mit Oliven, 119
- THUNFISCH  
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 138  
 Thunfischsalat mit Staudensellerie, 95
- TOFU  
 Roter Reis mit Tofu, 106
- TOMATE  
 Auberginentopf mit Kapern, 105  
 Bolognese von roten Linsen, 65  
 Brotsalat mit Gemüse, 73  
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 17  
 Gemüselasagne, 66  
 Ossobuco alla Milanese, 23  
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70  
 Staudensellerie-Tomaten-Molke, 36  
 Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 140  
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 14
- TOPINAMBUR  
 Wurzelgemüse, 5  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- TORTE  
 Apfel-Sellerie-Torte, 61
- TRAUBE  
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86
- VEGETARISCH  
 Auberginentopf mit Kapern, 105  
 Bolognese von roten Linsen, 65  
 Brotsalat mit Gemüse, 73  
 Gefüllter Staudensellerie, 78  
 Gemüse mit Kräuter-Käse, 105  
 Gemüselasagne, 66  
 Käse-Brot-Suppe, 115  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
 Roter Reis mit Tofu, 106  
 Sellerie Cordon Bleus mit Butterkäse, 49  
 Sellerie mit Buchweizen, 51  
 Sellerie-Chili, 106  
 Sellerie-Raclette, 41  
 Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse, 86  
 Selleriesoufflé mit Kräutersauce, 107

- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 70  
 Vollkorn-Spaghetti mit Sellerie-Sauce, 71  
 Wurzelgemüse-Gratin, 14
- VINAIGRETTE  
 Stangensellerie mit Vinaigrette, 92
- VOLLWERT  
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 117  
 Scharfe Sellerienudeln, 68  
 Überbackene Selleriescheiben, 56
- VORSPEISE  
 Eichblattsalat mit Sellerie-Chips, 74  
 Mariniertes Stangensellerie, 118  
 Schinkenröllchen mit Gorgonzola, 119  
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 120  
 Sellerie-Mousse, 121  
 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 122  
 Selleriecremesuppe, 126  
 Sellerieherzen mit Lattichsalat, 129  
 Sellerierohkost, 130  
 Selleriesuppe, 133  
 Selleriesuppe mit Käsecroutons, 135  
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 138  
 Sellerievorspeise, 139  
 Staudensellerie-Salat mit - Früchten, 93  
 Staudensellerie-Salat mit Früchten, 94  
 Staudensellerie-Snack, 139
- VORZUBEREITEN  
 Gemüse mit Kräuter-Käse, 105  
 Staudensellerie mit Erdnusspüree, 56
- WACHTEL  
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 75
- WAEHE  
 Sellerie-Apfel-Wähe, 69
- WALLER  
 Donauwaller im Wurzelsud, 17
- WALNUSS  
 Selleriesuppe mit Baumnuss-Streusel, 134
- WEIN  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- WEINTRAUBE  
 Selleriesalat mit Äpfeln und Weintrauben, 88
- WEISSBROT  
 Brotsalat mit Gemüse, 73  
 Englisches Käsefondue, 103
- WEISSKOHL  
 Salatzubereitung, 37
- WEISSWEIN  
 Coq au Vin blanc, 29  
 Kalbshaxe auf Genfer Art, 22
- WIRSING  
 Salatzubereitung, 37
- WUERZIG  
 Englisches Käsefondue, 103
- WURST  
 French-Dressing, 101
- WURSTSALAT  
 French-Dressing, 101
- ZUCCHINI  
 Gemüselasagne, 66  
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 99
- ZWIEBEL  
 Bolognese von roten Linsen, 65  
 Coq au Vin blanc, 29  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 116  
 Rinderrouladen, 25