



→ SELLERIEMOUSSE

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Knollensellerie, 250g Kartoffeln, 50ml Rahm, 50g Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sellerie und Kartoffel schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in wenig Salzwasser weichkochen. Abschütten, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte trocken dämpfen. Rahm und Butter in einem Pfännchen erhitzen. Zusammen mit dem Gemüse fein pürieren. Nochmals kurz erhitzen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Selleriemousse nach Belieben mit in Knoblauchbutter gerösteten Toastbrotwürfeln sowie Schnittlauch bestreuen.

→ ÜBERBACKENE SELLERIESCHEIBEN

Zutaten (für 4 Pers.): 1 große Sellerieknolle, jodiertes Meersalz, Saft von 1 Zitrone, Fett für Form oder Blech, Hefestreuwürze, 2 mittelgroße Tomaten, 3-4El. Vollkornsemmelbrösel, 2El. Sesam, 100g geriebener Emmentalerkäse, 1Pr. Schabzigerklee, 2 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung: Eine Knolle Sellerie schälen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In etwa 1½l Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone circa 15min. kochen. Abtropfen lassen. Sellerie in eine gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Vollkornsemmelbrösel mit Hefestreuwürze, Sesam, geriebenem Emmentaler, dem Schabzigerklee und glatter geschnittener Petersilie mischen und auf den Selleriescheiben verteilen. Mit dünnen Tomatenscheiben von 2 Tomaten belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C circa 20min. überbacken.

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree oder Hirserisotto mit einer leichten Kräutersahnesoße.

→ CURRY MIT GEMÜSE UND ERDNÜSSEN

Zutaten (für 4 Pers.): 40g Erdnüsse, ohne braune Häutchen, 100g Zwiebeln, 300g Möhren, 400g Knollensellerie, 350g Brokkoli, 3El. Olivenöl, 1El. Curry, 100ml Gemüsebrühe, 150g Apfel, säuerlich, 50ml Sahne, Cayennepfeffer, Meersalz, 1Tl. Zitronensaft, 150g Reis

Zubereitung: Erdnusskerne grob hacken und ohne Fett leicht rösten. Zwiebeln grob würfeln, Möhren und Sellerie in Stifte, Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, Möhren unter Wenden 2min. mit braten. Sellerie zugeben und weitere 2min. braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 3min. dünsten. Wirsing hinzugeben und weitere 3min. dünsten, bis das Gemüse fast gar geworden ist. Inzwischen den Apfel vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Apfel, Sahne, Erdnüsse zum Gemüse geben und noch kurz garen. Mit Cayennepfeffer, Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Reis kochen und dazu servieren.

→ BANANEN-KOKOSNUß-JOGHURT

Zutaten (für 4 Pers.): 2El. Ghee, 1Tl. schwarze Senfsamen, 100g Kokosraspeln, 50g Joghurt, 1 Banane, 10 getrocknete Curryblätter (oder 5 frische, falls erhältlich), Salz

Zubereitung: Die trockenen Curryblätter kurz in lauwarmerem Wasser einweichen. In einen Topf das Butter-

schmalz erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Bei mittlerer Temperatur solange anbraten, bis sie anfangen zu knistern. Dann die Kokosraspeln hinzufügen und unter stetigem Rühren etwa 1min. lang anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt in eine Schüssel geben. Den Joghurt hinzufügen und gut verrühren. Die Banane schälen, der Länge nach halbieren und in 1/2cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben mit den Curryblättern und reichlich Salz in die Schüssel geben und alles vorsichtig miteinander vermischen. Im Kühlschrank etwa 1Std. lang kühlstellen.

Tipp: Der herzhaft, milde Bananen-Kokosnuss-Joghurt kann hervorragend zum Abmildern der Schärfe von anderen Gerichten verwendet werden. Er passt als Beilage zu allen Hauptgerichten.

→ BROTAUFSTRICH MIT APFEL UND SELLERIE

Zutaten (für 1 Pers.): 1 Zwiebel, gehackt, 250g Margarine, 2 große Äpfel, geraspelt, 1 Sellerie, etwa die gleiche Menge wie die Äpfel, fein geraspelt, 50g Hefeflocken, Pfeffer, Gemüsebrühe, gekörnt, Kräuter (z.B. Majoran, Schnittlauch, Petersilie oder gemischt)

Zubereitung: Die Zwiebel in etwas Margarine anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Apfel, Sellerie und die restliche Margarine zugeben und kurz köcheln lassen, bis Apfel und Sellerie weich sind. Mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Kräutern würzen und die Hefeflocken einrühren. In Schraubgläser o.ä. füllen und nach dem Erkalten in den Kühlschrank stellen. Der Aufstrich hält sich mindestens eine Woche, meist noch länger. Schmeckt wunderbar auf kräftigem Brot.

→ PAPRIKA - BROKKOLI - QUICHE

Zutaten (für 4 Pers.): Für den Teig: 200 g Mehl, 2 gestr. Tl. Backpulver, 100g Quark, 2El. Joghurt, 70ml Milch, 4El. Öl, 1Tl. Salz, für den Belag: 2El. Öl, 3 Paprikaschoten, 1 Brokkoli, 1 große Zwiebel, 100g Tomaten, getrocknet, für den Guss: 2 Eier, 200g Sauerrahm, etwas Milch, 100g Käse, gerieben, 1 gestr. Tl. Paprikapulver, scharf, 1 gestr. El. Paprikapulver, edelsüß, 1 gestr. Tl. Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung: Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die übrigen Teigzutaten dazugeben und alles zu einem luftig lockeren Teig verarbeiten. Diesen in einer mit Backpapier ausgelegten Springform verteilen und einen hohen Rand andrücken. Die Paprika und den Brokkoli waschen und putzen, Paprika in kleine Würfel schneiden und Brokkoli in sehr feine Röschen zerteilen. Die Zwiebel und die getrockneten Tomaten fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika und Brokkoli etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Tomaten dazugeben, das Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für den Guss Eier, Sauerrahm, Milch, die Hälfte des Käses und die Gewürze miteinander verquirlen und abschmecken. Die Masse mit dem Gemüse gut vermischen und auf den Teig geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 180°C) 30-35 Minuten backen. Wer es noch etwas herzhafter mag, kann Speck (in Würfeln) oder geräucherten Tofu unter die Masse mischen.

EINEN GUTEN APPETIT WÜNSCHT IHNEN DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE!