

# Knollensellerie

Die zweijährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler mag erdige Böden und kommt bei uns als **Schnittsellerie**, **Stangensellerie** und **Knollensellerie** in den Handel. Für das würzige Selleriearoma sind vor allem ätherische Öle verantwortlich, wobei die Knolle milder schmeckt als die übrigen Sellerie-Mitglieder. Doch alle enthalten sie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie Provitamin A, Vitamin C und E und Vitamine der B-Gruppe.



*Staudensellerie*

Wer Selleriegrün zum Würzen von Suppen und Saucen, Gemüse, Fleisch und Fisch verwenden möchte, sollte sich an **Schnitt- oder Würzsellerie** halten. Seine großen Blätter erinnern ein wenig an Petersilie und schmecken, im Ganzen oder feingehackt, auch über Salate und lassen sich wunderbar trocknen (z. B. als Suppengewürz).

Roh (z. B. mit leckerem Joghurt-Dip), gekocht, gebraten oder gegart kommt **Stauden-, Stangen- oder Bleichsellerie** zum Einsatz. Die blasse Färbung der langen, fleischigen Blattstiele, die pro Pflanze bis zu einem Kilogramm wiegen können, entsteht durch die Anhäufung der Erde (vergleichbar mit Spargel) oder aufgrund einer Züchtung. Rohes Sellerie (gewürfelt, geraspelt, in Stiften) ist ein toller Begleiter von Äpfeln, Nüssen, Möhren, Blumenkohl, Tomaten oder Weintrauben.

**Knollen- oder Wurzelsellerie** ist traditionell eingebunden im Suppengrün, macht sich aber auch als Püree (sehr lecker mit Kartoffeln gemischt!), als Röst- oder Wurzelgemüse und als Schnitzel sehr gut. Die Knollen, die halb unterirdisch wachsen, können bis zu 20 cm Durchmesser haben. Bevor die Knolle in den Topf kommt, wird sie unter fließendem Wasser abgeschrubbt, dann werden die Enden und eventuell holzige Stellen entfernt und das Gemüse in Scheiben, Streifen oder Würfel geschnitten. Geschälte Knollen verfärben sich schnell, darum sollte man dem Kochwasser einen Schuss Essig oder Zitronensaft zufügen.



*Knollensellerie*

## **Sellerie-Möhren-Bolognese**

Zutaten: 350 g Sellerie, 350 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 Flasche passierte Tomaten, Olivenöl, Salz, Basilikum, Oregano, Balsamico, Stärke, Zucker

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Sellerie und Möhren grob raspeln oder fein zerhacken. Alles zusammen in Olivenöl anbraten.

Mit etwas Stärke bestäuben und dem Passata aufgießen. Zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.

Mit 1 EL Balsamico, Kräutern und Salz abschmecken. Auch etwas zuckern. Wer mag würzt mit etwas Gemüsebrühe. Üblich wie Bolognese auf Spaghetti servieren. Eignet sich aber natürlich auch für Lasagne, Pizzabelag oder vieles mehr.

## **Sellerieschnitzel**

Zutaten: 1 Knollensellerie, 1 Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Mehl, Butter zum Anbraten, Öl zum Anbraten

Die Sellerieknolle schälen und dann in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Selleriescheiben dann in Mehl, verschlagenem Ei und Paniermehl panieren. Etwas Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin ca. 5 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.

## **Selleriesalat**

Zutaten: 1 Sellerieknolle, 2 große Äpfel, 1 Zitrone, ½ Tasse gehackte Walnusskerne, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig und einige Walnusskerne zum bestreuen

Die Zitrone auspressen und beiseite stellen. Dann die Sellerie schälen, die Äpfel entkernen und alles fein reiben. Die fein geriebenen Sellerie und Äpfel mit dem Zitronensaft vermischen, da der Salat ansonsten braun wird. Aus den übrigen Zutaten eine Soße herstellen und über den Salat geben und vermengen.

Den Salat mit den Walnusskernen bestreuen und servieren.

## Selleriecremesuppe

Zutaten: 600 g Knollensellerie, 2 Birnen, 1 Pastinake, 200 ml, Sahne, 100 g Haselnüsse, 1/4 Bund Petersilie, 600 ml, Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Birnen waschen, schälen und in Viertel schneiden.

Die Selleriestücke und die Birne in Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Solange köcheln bis der Sellerie weichgekocht ist.

Währenddessen die Pastinake mit einem Schäler in dünne Streifen schälen und die Birne in dünne Scheiben schneiden. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 Minuten im Backofen rösten.

Petersilie hacken und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie, Haselnüssen, Birnen und Pastinakenchips garnieren und heiß genießen.

## Sellerie-Pommes

Zutaten: 1 Sellerie (etwa 1 kg), Salz, 4 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver (geräuchert)

Sellerieknolle schälen, abspülen und zuerst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben, dann in etwa 6 cm lange Stifte schneiden. In einer Schüssel mit etwa 1–2 TL Salz gut mischen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.

Selleriestifte mit einem sauberen Geschirrtuch gut trocken tupfen. In einer Schüssel mit dem Öl und dem Paprikapulver mischen.

Sellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun rösten. Eventuell dabei wenden.

## Sellerie-Curry mit Kokossauce

Zutaten: 250 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 400 g Knollensellerie, 1 EL Öl / etwas Salz, Pfeffer, 1, Chilischote, 50 g Champignons, 2 TL Limettensaft, 200 g Brokkoli, 2 EL Kokosmilch, 1 Lauchzwiebel, 2, Stiele Koriander, 1 EL Curry

Zwiebel, Sellerie, Brokkoli und Champignons klein schneiden. Knoblauch und Chili hacken.

Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Restliches Gemüse zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Koriander würzen, danach mit Brühe, Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Circa 20 Minuten zugedeckt garen. Abschmecken. Koriander hacken und darüber streuen. Dazu passt Reis.

## **Gebackener Sellerie aus dem Ofen**

Zutaten: 1 Sellerieknolle, 3-4 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 1 TL Koriandersamen gemahlen (optional), 1 TL Chiliflocken oder Chilipulver (optional), 1 TL Agavendicksaft (optional)

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Den Sellerie ordentlich waschen und abbürsten.

Die Knolle mit dem Olivenöl und Salz sowie ggf. weiteren Gewürzen und etwas Agavendicksaft einreiben.

Den Sellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 2-3 Stunden backen. Wie lange der Sellerie benötigt hängt natürlich von der Größe der Knolle ab. Sie ist gar, wenn sie sich gut mit einem Messer einschneiden lässt und das Innere schön weich ist. Bei kleinen Knollen kann bereits nach 1,5 Stunden getestet werden, ob der Sellerie bereits gar ist.

Als Vorspeise oder Beilage servieren.