

Gemüse der Woche: Sellerie / Möhren / Kartoffeln / Walnüsse

Sellerie-Schnitzel

1 mittlere Sellerieknolle

Ca. 150g Paniermehl/ Semmelbrösel

Salz & Pfeffer

2 EL Mehl

Getrockneter, gemahlener Rosmarin oder Kräutersalz

Ggf. 1-2 Eier; 75g Bergkäse, 2 EL Sesamsamen

1 kg Kartoffeln

Etwas Olivenöl

Kräuter nach Geschmack für die Kartoffelecken

Mayonnaise, Ketchup und/oder Senf

Man schneidet geschälten Knollensellerie in 2 cm dicke Scheiben und gart sie für 5-8 min in Salzwasser. Abtropfen lassen, dann panieren.

Schneller geht es, wenn die Scheiben nur max. 1 cm dick sind und roh paniert werden. Danach brauchen sie in der Pfanne etwas länger und man muss die Hitze vorsichtig dosieren, damit die Panade nicht verbrennt!

Panade vegan: 2 EL Mehl mit ca. 1 EL Wasser zu einer dickflüssigen Pampe anrühren. Die Selleriescheiben damit bestreichen, dann in einer Panade aus Semmelbröseln, Rosmarin und Salz wenden.

Panade mit Käse:

Mit Steakgewürz oder Kräutersalz bestreuen; in Mehl und dann in verquirltem Ei wenden, dann eine Panade aus 75g feingeriebenem Bergkäse, 150g Paniermehl und 2 EL Sesamsamen beidseits fest andrücken.

Jetzt die Selleriescheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passen Kartoffelecken aus dem Ofen mit Mayo & Ketchup und ein frischer Salat, z.B. aus Zuckerhut oder Kopfsalat.

Waldorfsalat

500g Knollensellerie

200g leicht säuerliche Äpfel, z.B. Topaz oder Elstar

2 mittlere Möhren

2 TL Zitronensaft

200g Walnüsse, geknackt und die Kerne grob zerkleinert

100g Natur-Joghurt

100g Mayonnaise

Den geschälten Sellerie grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit den Äpfeln und Möhren ebenso verfahren und zusammen mit dem Salz unter den Sellerie heben. Wenn möglich eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Inzwischen aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen. Diese unter den Salat mischen und die Walnussstückchen untermischen.

Raffiniert: Ofensellerie mit Kaffeekruste (mit veganer Rotweinsauce)

2 Sellerieknollen

Bratöl und Fett fürs Blech

2 Stangensellerie (oder weitere 100g Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt)

1 Karotte

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Bratöl

1 TL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 0,5 EL Kümmel

Salz & Pfeffer

2 EL Zucker

300 ml Rotwein (z.B. Roter Landwein von Stefan Kuntz – vegan)

500 ml Gemüsebrühe

50 ml Espresso

200g Walnüsse, geknackt und die Kerne grob zerkleinert

120 g pflanzliche Margarine

2 EL Kaffeebohnen zerstoßen

1 EL Kaffee- / Espressopulver

60 g Semmelbrösel

2 Birnen

2 Äpfel z.B. Elstar

2 EL Wasser

1 Prise Vanillemark

Sellerie gründlich waschen. Mit Schale (außer die erdigen Wurzelstücke) in 3 cm dicke und max. 10cm lange Stücke schneiden. Mit Öl bestreichen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 40min. garen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: (Stauden)sellerie, Karotte, Zwiebeln und Knoblauch grob zerkleinern. Bratöl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei hoher Hitze rösten, bis braune Stellen entstehen. Tomatenmark zugeben. Gewürze und Zucker zugeben. Weiterrösten. Die Hälfte des Rotweins zugeben. Rühren, bis er verdunstet ist. Restlichen Rotwein zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Soße bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten reduzieren. Espresso zugeben und weiter köcheln. Abseihen. Übrig bleibt eine sehr kräftige, dunkle, dickflüssige Rotweinsauce. Mit Salz, Pfeffer oder etwas Zucker abschmecken. Die Soße ist etwas aufwendig, aber der perfekte Beweis, dass man für eine grandiose Soße kein Fleisch braucht.

Walnüsse grob hacken. Mit Margarine, zerstoßenem und gemahlenem Kaffee, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer verkneten. Kaffeekruste auf dem Sellerie verteilen. Unter dem Backofengrill bei 220 °C in 3–5 Minuten knusprig grillen. Bitte dabei bleiben, da es sonst zu schnell verbrennen kann.

Birnen schälen, Äpfel schälen und grob würfeln. In einem Topf mit 2 EL Wasser kochen, bis sie zerfallen. Mit Vanillemark würzen.

Sellerie mit Mus und Soße servieren. (Rezept nach einer Idee aus „Schrot & Korn 02/2024“)

Kartoffel-Bohnen-Gulasch

800 g Kartoffeln festkochend

3 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 Karotten

20 g Steinpilze getrocknet

3 EL Bratöl

2 EL Tomatenmark

100 ml Espresso

Salz & Pfeffer, 1 TL Majoran, 2 EL Paprikapulver edelsüß

1 Dose Kidneybohnen

4 EL Sauerrahm

1 Beet Kresse

Kartoffeln schälen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten fein würfeln. Steinpilze in 600 ml heißem Wasser 10 Minuten einweichen. Pilze abgießen und hacken. Pilzfond auffangen. Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin andünsten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Espresso und Pilzfond dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver würzen.

Kartoffelwürfel zugeben. Gulasch zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Bohnen abspülen, zum Gulasch geben und weitere 10 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Abschmecken und mit Sauerrahm und Kresse dekoriert servieren.