

Sellerie Vegetarisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de Mittwoch, 14. September 2005

Index

Auflauf + Gratin + Souffle.....	6
Backwaren	16
diverses	21
Salat	69
Soßen	88
Suppe	91

Inhaltsverzeichnis

Sellerie Vegetarisch.....	1
PS	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf + Gratin + Souffle.....	6
Gemüse Rostbraten	6
Gerstenschrotauflauf mit Sellerie 2 Ei M.....	6
Gratinierte Selleriescheiben M.....	7
Gratiniertes Gemüse M.....	8
Kartoffel-Apfel-Sellerie-Gratin M.....	9
Kartoffel-Sellerie-Souffle 3 Ei M.....	10
Kartoffelgratin Waldorf Art M.....	10
Käsesoufflé im Apfel 2 Ei M.....	11
Pikanter Hirse Gemüse Auflauf 4 Ei M.....	12
Sellerie- Apfelgratin M.....	13
Selleriemousse M.....	14
Selleriescheiben, Gratinierte M.....	14
Selleriescheiben, überbackene M.....	15
Backwaren	16
Frischkosttorte mit Sellerie und Möhren M.....	16
Gebackene Sellerietaler 2 Ei M.....	18
Quark Plinsen mit Stangensellerie 1 Ei M.....	18
Selleriequiche mit Koriander M.....	19
Tarte 1 Eiweiß M.....	21
diverses.....	21
Auberginen sizilianisch	21
Austernpilze mit Mandel Remoulade 3 Ei + 1 Eigelb M.....	22
Bärlauch Sellerie Tomaten Lasagne 1 Ei M.....	23
Bleichsellerie in Roquefortsoße M.....	24
Brotaufstrich mit Apfel und Sellerie.....	24
Chips.....	25
Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen M.....	25
Dominikanischer Reis mit Straucherbsen und Kokos	26
Eierschwämmli mit Sellerie-Püree M.....	27
Eingelegte rote Paprikaschoten	28
Frischkäsedip mit Sellerie M.....	28
Frühlings Spaghetti M.....	29
Gebratener Gemüse Reis 2 Ei.....	30
Gebratener Sellerie 2 Eigelb M.....	31
Gebratener Sellerie mit Apfeldip 1 Ei M.....	31
Gefüllte Sellerieschiffchen M.....	32
Gefüllte Sellerieschnitzel Ei M.....	33
Gefüllter Sellerie M.....	33
Gemüse Butter Schnitzel 1 Ei.....	34
Gemüsenockerl 9 Eigelb M.....	35
Gemüsepastete 4 Ei M.....	36
Gemüsereis exotisch.....	37
Gerstenkeimlinge mit Sellerie.....	38
Geschmorte Weißkohlecken M.....	38
Kartoffel Sellerie Püree M.....	39
Käsetomaten - Tomaten mit Käse und M.....	39

Kastanien - Cappuccino.....	40
Kichererbsencurry mit Mango M.....	40
Kräuterquark M.....	41
Kresse Senf Soße auf 6 Ei M.....	42
Leona's Selleriepüree M.....	43
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos.....	43
Paella Vegana	44
Panierte Selleriescheiben 1 Ei M	45
Paniertes Sellerieschnitzel mit Curry 1 Ei M.....	46
Pfannengerührtes Gemüse.....	47
Pilz Gemüse Gulasch.....	47
Pilzragout	48
Reispfanne.....	48
Sellerie gebacken 1 Ei M	49
Sellerie im Sesammantel 1 Ei M	49
Sellerie In Currysauce M.....	51
Sellerie in Currysauce M.....	52
Sellerie in Kokos-Nuss-Kruste Ei.....	52
Sellerie in Sesamkruste 2 Ei + 1 Eigelb M	53
Sellerie Karotten Bratlinge 2 Ei M	54
Sellerie mit Blauschimmelkäse M.....	54
Sellerie Pilz Piroggen 1 Eigelb M.....	55
Sellerie Püree	56
Sellerie und Lauchzwiebeln in Koriander-Marinade.....	56
Sellerie, Gemüse Lasagne 3 Ei M.....	57
Sellerie-Gemüse mit Möhren.....	58
Sellerie-Kartoffelstock M.....	58
Selleriegemüse an Karottensauce M	59
Selleriepüree M.....	60
Selleriepüree auf Gemüsechips M	60
Selleriepüree I M	61
Selleriescheiben im Teigmantel 1 Ei.....	61
Sellerieschnitzel 2 Ei M	62
Sellerieschnitzel auf Salat 2 Ei M.....	63
Stangensellerie mit Käse M.....	64
Staudensellerie mit Roquefortcreme M.....	64
Süß scharfer Zucchini Paprika Mix	65
Tarte 1 Eiweiß M	65
Tomatenkraut nach Art des Hauses	66
Überkrustete Selleriescheiben M.....	67
Wan Tan	68
Wildkräutern I M.....	68
Salat	69
Avocado Melonen Salat M.....	69
Bleichsellerie-Melonen-Salat M.....	69
Bunter Sellerie Salat M.....	70
Champignonsalat II M.....	71
Eingelegter Selleriesalat	71

Farmersalat Mayo M.....	72
Februarsalat M.....	72
Feine Selleriefrischkost M.....	73
Fenchel-Sellerie-Frischkost M.....	74
Fruchtiger Käsesalat mit Sellerie Miracel Whip.....	74
Grünkohlsalat M.....	75
Karotten Sellerie Salat.....	75
Karotten Selleriesalat, gekocht.....	76
Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen M.....	77
Leonas Möhren Sellerie Salat.....	77
Mandarinen Zwiebel Salat.....	78
Phantasie-Salat Mayo.....	78
Polesiner Salat 2 Ei.....	79
Reissalat mit Ananas 4 Ei.....	80
Sauerkrautsalat.....	80
Sellerie Apfel Rohkost mit Trauben M.....	81
Sellerie Bananensalat M.....	82
Sellerie-Apfel-Salat Mayo M.....	82
Sellerie-Orangen-Salat M.....	83
Selleriesalat mit gebratenen Äpfeln M.....	84
Sellerieschnitzel auf Salat 2 Ei M.....	85
Staudenselleriesalat M.....	86
Traubensalat in Roquefortsauce Mayo M.....	86
Tschechischer Weihnachtssalat aus Sellerie.....	87
Waldorfsalat M.....	87
Soßen.....	88
Apfel Sellerie Sauce M.....	88
Apfelsauce mit Sellerie und Vanille.....	89
Sauce a la Bolognese.....	89
Sellerie Senfsoße 2 Ei M.....	90
Selleriesauce mit Mandeln.....	91
Suppe.....	91
Apfel-Sellerie-Cremesuppe M.....	91
Assyrische Joghurt Suppe 1 Ei M.....	92
Avocadocremesuppe mit Sellerie M.....	92
Behrlauchsuppe, badisch M.....	93
Blumenkohlsuppe.....	94
Brokkoliterrine 4 Eiweiß M.....	95
Champignonsuppe mit Wildreis M.....	96
Cremesuppe aus gelben Paprikaschoten M.....	97
Cremige Selleriesuppe M.....	97
Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei.....	98
Feine Zwiebelsuppe mit Porree, Sellerie und Trüffel.....	99
Fenchelcremesuppe M.....	100
Gebrannte Suppe.....	100
Gemüsebrühenkonzentrat.....	101
Gemüsesuppe.....	101
Gemüsesuppe Mailänder Art.....	102

Geröstete Grießsuppe	103
Griechische Tomatensuppe	103
Griessuppe mit Gemüse	104
Grüne Gartensuppe M	105
Grüne Petersiliensuppe M	105
Hagebuttencremesuppe mit Sellerie M.....	106
Italienische Gemüsesuppe M	107
Karottencremesuppe mit Koriander	108
Kartoffelsuppe M.....	108
Kastaniencremesuppe mit Sellerie M	110
Kerbel Suppe M.....	111
Kürbissuppe besonders pikant, M	111
Leichte Gemüsesuppe	112
Linsen Eintopf mit viel Gemüse.....	113
Linsensuppe mit Gemüse und Nudeln M.....	114
Linsensuppe mit Knoblauch	114
Linsentopf.....	115
Mais - Gemüse - Eintopf.....	116
Mexikanischer Gazpacho.....	117
Minestrone I M.....	117
Minestrone II M	118
Möhren Creme Suppe mit Pesto M.....	119
Möhrencremesuppe mal anders M.....	120
Möhreneintopf	120
Peanuts Soup Erdnuss-Suppe	121
Pfifferlinge ganz pikant M	122
Pilz Soljanka M.....	123
Porree - Eintopf	124
Provenzalische Suppe	124
Rote Bohnensuppe mit Zitrusgeschmack	125
Scharfe Linsensuppe.....	126
Schwarzwurzel Gemüse Eintopf.....	126
Sellerie Birnensuppe M	127
Sellerie Cremesuppe I M	128
Sellerie Cremesuppe II M.....	128
Sellerie Kartoffel Eintopf.....	129
Sellerie Möhren Terrine 2 Ei + 2 Eigelb M.....	130
Sellerie-Gemüse.....	131
Selleriecremesuppe mit Parmesan M	131
Selleriecremesuppe, M.....	132
Selleriesuppe	133
Selleriesuppe mit Käsecroutons 1 Eigelb M.....	133
Selleriesuppe mit Rotwein M.....	134
Tomatenbouillon mit Basilikumklößchen 1 Ei + 1 Eigelb M.....	135
Topinambur Suppe.....	136
Toskanische Pilzsuppe M.....	137
Würzige Selleriecremesuppe M	138
Hinweis M	138

Auflauf + Gratin + Souffle

Gemüse Rostbraten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse/n Nüsse, gehackt
- 1 Tasse/n Sellerie, gewürfelt (nicht zu klein schneiden)
- 1 Tasse/n Karotte(n), roh, geraspelt
- 2 m.-große Zwiebel(n), gehackt
- Salz
- 1.5 Tasse/n Paniermehl
- 500 g Tomate(n), abgezogen o. Dosentomaten
- Gemüsebrühe

Zubereitung

Alles miteinander gut vermischen und in eine gut gebutterte, flache Auflaufform geben.

45 Minuten bei mäßiger Hitze (ca. 180 °C) backen.

Mit brauner Zwiebelsoße servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Pepi

Gerstenschrotauflauf mit Sellerie 2 Ei M

- 200 g Nacktgerste; sehr grob geschrotet
- 400 ml ;Wasser
- 1 Ei Gekörnte Gemüsebrühe
- 500 g Stauden oder Knollensellerie
- 100 g Zwiebel
- 30 g Butter

70 g Kräftiger Blauschimmelkäse

100 g Sahne

Meersalz

2 Ei

1/2 TI Schabziegerklee
Pfeffer

3 EI Greyerzer oder Parmesan

3 TI Frischer Thymian

Die Gerste und die Gemüsebrühe in dem Wasser zum Kochen bringen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10-15 Minuten ausquellen lassen.

Den Staudensellerie in 2 cm lange Stücke schneiden oder den Knollensellerie grob raspeln. Die Zwiebel fein würfeln und in der Hälfte der Butter glasig braten. Den Sellerie dazu geben, salzen und in etwa 10 Minuten bissfest garen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Käse in Würfel schneiden und mit der Sahne, der restlichen Butter und den Eiern unter die warme Gerste rühren. Die Sellerieblättchen fein hacken und mit dem Sellerie ebenfalls unter die Gerste mischen.

Eine Auflaufform einfetten.

Die Masse in die Form füllen und mit den Thymianblättchen bestreuen. Den Greyerzer oder Parmesan darüber streuen und in ca. 25-30 Minuten auf der mittleren Leiste backen, bis der Auflauf goldgelb ist.

Gratinierte Selleriescheiben M

2 Sellerieknollen a 300 g
3/4 l ; Wasser
1 EI Gekörnte Gemüsebrühe
100 g Zwiebeln
100 g Lauch
40 g Butter
1/2 TI Thymianblättchen
250 g Champignons
1 TI Steinpilzbrühe
2 EI Petersilie
; schwarzer Pfeffer
Delikata
; Kräutersalz

4 EI Reibkäse

Petersilie zum garnieren
Butterschmalz für die Form

Die gekörnte Brühe mit dem Wasser aufkochen.

Inzwischen die Sellerieknollen unter fließendem Wasser sauber bürsten und pro Person 2 fingerdicke Scheiben abschneiden. Die Selleriescheiben dünn schälen und in der Brühe in 12-15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Zwiebeln würfeln und den Lauch in schmale Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter mit 2 El Selleriebrühe und dem Thymian in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten.

Inzwischen die Champignons mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Champignons und die Steinpilzbrühe zum Gemüse geben und noch einige Minuten unter Wenden braten.

Die restliche Butter und die Petersilie untermischen. Die Masse mit Pfeffer, wenig Delikata und Salz würzen.

Die Selleriescheiben nebeneinander in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Die Pilzmischung auf den Selleriescheiben verteilen und den Käse drüber streuen. Unter dem grill oder im vorgeheizten Backofen kurz überkrusten bis der Käse goldgelb ist. Die Selleriescheiben mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu passt: Naturreis mit Paprika gewürzt.

Gratiniertes Gemüse M

400 g Möhren

1 Stangensellerie; à 400 g

1 Broccoli; à 400 g

Salz

1 Zitrone; davon

3 El ; Zitronensaft

4 El Gemüsebrühe; Fertigprodukt

1 Knoblauchzehe

Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

100 g Chesterkäse; gerieben

100 g Emmentalerkäse; gerieben

bunter Pfeffer

Den Backofen schon mal auf 180°C Vorheizen. Möhren und Stangensellerie putzen und waschen. Möhren in Scheiben,

Stangensellerie in Stücke schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen, den Stiel in Scheiben schneiden.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Gemüse darin fünf Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitronensaft, Brühe und durch gepressten Knoblauch verrühren. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen, unter das Gemüse mischen. Gemüse in eine ofenfeste Form geben. mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene fünf Minuten backen. Dann den Backgrill einschalten, Gemüse ein bis zwei Minuten gratinieren. Mit grob gemahlenem buntem Pfeffer bestreuen und servieren.

Da hier nur 344 kcal drin sind, haben wir den Gratin zu zweit verputzt ; -"

Kartoffel-Apfel-Sellerie-Gratin M

400 g Kartoffeln vorwiegend festkochend

300 g Knollensellerie

500 g Rotschalige Äpfel

1 Zitrone; Saft

30 g Butter

2 El Haselnusskerne; gehackt

; Salz

; Weißer Pfeffer

Zimt; gemahlen

100 g Creme fraiche

200 g Sahne

Ofen auf 225 Grad vorheizen.

Kartoffeln und Sellerie schälen, den Sellerie in etwa kartoffeldicke Stücke teilen und wie die Kartoffeln in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, je nach Größe der Kartoffeln halbieren oder vierteln, entkernen und ungeschält in 4 bis 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie und Äpfel sofort nach dem Schneiden mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Eine flache, ofenfeste Form mit der Butter einfetten, und abwechselnd, sich leicht überlappend, Kartoffel-, Äpfel- und Selleriescheiben einschichten. Dabei Äpfel und Sellerie mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln, die Nüsse darüberstreuen und alles mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Die Creme fraiche mit der Sahne verrühren, darüber gießen und das Gratin auf der mittleren Schiene des heißen Ofens 40 bis 45 Minuten garen. Dabei darf es ganz leicht Farbe bekommen.

Kartoffel-Sellerie-Souffle 3 Ei M

3 Portion

400 g Kartoffeln, mehlig
200 g Sellerie, geputzt gewogen
1/4 l ; Wasser
50 g Butter

1/8 l Sahne

1/2 TL ; Salz
; Pfeffer

3 Ei; getrennt

80 g Parmesan

15 g Butter für die Form

Mehl zum Bestreuen

2 Ei Parmesan zum Bestreuen

Geschälte Kartoffel und Sellerie grob würfeln und zugedeckt im Wasser in 20 Minuten weichkochen. Von der Kochstelle nehmen und Butter, Sahne, Salz und Pfeffer zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Brei zerdrücken (keinen Pürierstab benutzen, da der Brei sonst zäh wird!). Zum Schluss die Eigelbe und den geriebenen Parmesan dazugeben. Eine Souffleform (2 l Inhalt, bezogen auf 3 Portionen) ausbuttern und mit Mehl austreuen. Die Eiweiße in einer großen Schüssel sehr steif schlagen und die warme Kartoffelcreme darunter ziehen. Soufflemasse glatt in der vorbereiteten Form ausstreichen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Backzeit: 35 Minuten bei 220°C, unterste Schiene. Sollte das Souffle von oben zu stark bräunen, ein Backblech dicht darüber einschieben. Sofort servieren.

Kartoffelgratin Waldorf Art M

mit Sellerie und Apfel

Zutaten für 5 Portionen
6 Kartoffeln, mittelgroß
2 Äpfel, säuerlich
200 g Knollensellerie
1 Zitrone(n), ausgepresst
1 Zehe/n Knoblauch
30 g Butter

Salz
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

50 g Crème fraîche

5 EL Milch oder Sahne

150 g Käse (z. B. Gruyere), gerieben

3 EL Walnüsse, gehobelt

Zubereitung

Kartoffeln, Sellerie und geviertelte, entkernte Äpfel schälen und fein hobeln. Sellerie und Apfelscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken und zusammen mit einem Teil der Butter auf Boden und Rand einer Gratin- oder Auflaufform verteilen. Kartoffel-, Sellerie- und Apfelscheiben abwechselnd fächerartig in die Form schichten, dabei jede Schicht salzen und pfeffern.

Milch oder Sahne und crème fraîche verquirlen, das Gratin gleichmäßig damit übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Zum Schluss die gehobelten Walnüsse darüber geben und die restliche Butter als Flöckchen darauf verteilen. Bei 175°C (Elektroherd) etwa 50-60 Minuten gratinieren, bis der Käse knusprig und das Gemüse weich geworden ist.

Das Gratin eignet sich mit einem knackigen Salat als Hauptgericht, aber auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

24.11.04 lau.si

Käsesoufflé im Apfel 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 m.-große Äpfel, z.B. Boskop

2 Stange/n Staudensellerie

1 EL Öl (Olivenöl)

25 g Butter

1 EL Mehl, gehäuft

150 ml Milch

100 g Käse, (Emmentaler, rezent)

2 Eigelb

Salz

Pfeffer, schwarz

Muskat

2 Eiweiß

1 TL Butter, für die Form

Zubereitung

Äpfel gründlich waschen und von der Stielseite mit einem Melonenausstecher aushöhlen. am Rand sollte etwa 1 cm Fruchtfleisch zurückbleiben. Den Boden nicht durchstechen! Mit einem Messer die Schale von außen rundherum einritzen.

Sellerie gut waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen und den Sellerie etwa 5 Minuten darin dünsten.

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen und die Milch unter ständigem Rühren zugießen. Die Sauce 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Ab und zu umrühren. Inzwischen den Käse reiben. Die Sauce mit Eigelb legieren und den Käse unterrühren. Die Sauce darf nicht mehr kochen!! Die Selleriescheiben unter die Sauce ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Steifgeschlagenen Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Masse in die Äpfel füllen und diese in eine gebutterte Gratinform setzen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen.

Zu diesem Gericht passt frisches Vollkornbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.02.03 Béatrice

Pikanter Hirse Gemüse Auflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hirse

1 Liter Gemüsebrühe

1 Lauch in Scheiben geschnitten

100 g Möhre(n), klein gewürfelt

100 g Sellerie, klein gewürfelt

Salz

Pfeffer

4 Ei, getrennt

125 ml Sahne, süß

Butter für die Form

Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hirse dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Lauch, Sellerie, Karotten dazugeben und alles weitere 5 Min. köcheln lassen, vom Herd und 15 Min. nachquellen lassen.

Eigelb mit Sahne verrühren, unter die Hirse-Gemüse-Mischung geben, mischen und mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss steif geschlagenen Eischnee unterheben und in eine gefettete Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

14.01.02 Sofi

Sellerie- Apfelgratin M

350 g Sellerie

15 g Butter

250 g Säuerliche Äpfel

2 El Zitronensaft

50 g Mandeln; g grob gehackt

1 TI Zerdrückte Korianderkörner

; Salz

Pfeffer

50 ml Milch

50 g Sahne

50 g Blauschimmelkäse

1 Scheibe Sesamknäckebrötchen

Die Sellerieknolle halbieren und quer in 6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Butter und etwas Wasser erhitzen und den Sellerie zugedeckt in etwa 8 Minuten weich dünsten. Die Äpfel schälen, vierteln und längs in dünne Scheiben schneiden. Dann mit etwas Zitronensaft bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Die Sellerie und die Apfelscheiben abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Hälfte der Mandeln, Salz und Koriander dazwischen streuen.

Für den Guss die Milch und die Sahne sanft erwärmen und den zerkleinerten Käse unter Rühren darin schmelzen. Das Knäckebrötchen im Elektrohacker fein zerkleinern und mit den übrigen Mandeln mischen. Diese Mischung über das Gemüse streuen und den Guss darüber verteilen.

Im Backofen , Mitte etwa 25 Minuten backen. bis die Kruste goldgelb ist. Dazu passen Kartoffelwürfel in etwas Gemüsebrühe geschmort und mit Delikata gewürzt.

Selleriemousse M

4 Portionen

500 g Knollensellerie
250 g Kartoffeln

50 ml Rahm

50 g Butter
Salz
Pfeffer

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 Toastbrotwürfelchen sowie Schnittlauch bestreuen.

Selleriescheiben, Gratinierte M

600 g Sellerieknollen
3/4 l Wasser
1 El Gekörnte Gemüsebrühe
100 g Zwiebeln
100 g Lauch
40 g Butter
1/2 TI Thymianblättchen
250 g Champignons
1 TI Steinpilzbrühe
2 El Petersilie
Schwarzer Pfeffer
Delikata
Kräutersalz

4 El Reibkäse

Petersilie; zum Garnieren
Butterschmalz; für die Form

Die gekörnte Brühe mit dem Wasser aufkochen.

Inzwischen die Sellerieknollen unter fließendem Wasser sauber bürsten und pro Person 2 fingerdicke Scheiben abschneiden. Die Selleriescheiben dünn schälen und in der Brühe in 12-15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Zwiebeln würfeln und den Lauch in schmale Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter mit etwas Selleriebrühe und dem Thymian in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten.

Inzwischen die Champignons mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Champignons und die Steinpilzbrühe zum Gemüse geben und noch einige Minuten unter Wenden braten.

Die restliche Butter und die Petersilie untermischen. Die Masse mit Pfeffer, wenig Delikata und Salz würzen.

Die Selleriescheiben nebeneinander in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Die Pilzmischung auf den Selleriescheiben verteilen und den Käse darüber streuen. Unter dem Grill oder im vorgeheizten Backofen kurz überkrusten bis der Käse goldgelb ist. Die Selleriescheiben mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu passt: Naturreis mit Paprika gewürzt.

Selleriescheiben, überbackene M

4 Portionen

Zutaten

- 1 Sellerieknolle
- jodiertes Meersalz
- Saft von 1 Zitrone
- Fett für Form oder Blech
- Hefestreuwürze (Reformhaus)
- 2 mittelgroße Tomaten
- 3-4 EL Vollkornsemmelbrösel (Reformhaus)
- 2 EL Sesam (Reformhaus)

100 g geriebener Emmentalerkäse

- 1 Prise Schabzigerklee (Reformhaus)
- 2 Stängel glatte Petersilie

Eine Knolle Sellerie schälen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

In etwa 1 1/2 Liter Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone circa 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen.

Sellerie in eine gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech geben.

3-4 Esslöffel Vollkornsemmelbrösel mit Hefestreuwürze, 2 Eln Sesam, geriebenem Emmentaler, einer Prise Schabzigerklee und 2 Stengeln glatter geschnittener Petersilie mischen und auf den Selleriescheiben verteilen.

Mit dünnen Tomatenscheiben von 2 Tomaten belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Tipp !

Dazu passt Kartoffelpüree oder Hirsotto mit einer leichten Kräutersahnesoße.

Die Nährwerte pro Portion (233 g)

Eiweiß: 11.5 g

Fett: 10.3 g

Kohlenhydrate: 10.3 g

Brennwert: 766 kJ (183 kcal)

Ballaststoffe: 7.6 g

Cholesterin: 22.5 mg

Purine: 20.1 mg

Backwaren

Frischkosttorte mit Sellerie und Möhren M

Für Den Teig:

150 g Weizen; fein gemahlen

40 g Walnüsse; fein gerieben

1/2 TL Meersalz

70 g Sehr kalte Butter

40 g Trockener Quark

4 Ei ; kaltes Wasser

Für Die Füllung:

300 g Trockener Quark

3 El Saure Sahne

5 El Zitronensaft

1/2 TI Meersalz

2 g Johannisbrotkernmehl

14 Walnusshälften

150 g Sellerie

300 g Möhren

1 Handvoll Kerbel

2 TI Meerrettich

Das Mehl, die Nüsse und das Salz mischen. Die Butter auf einer groben Reibe hineinraspeln und alles mit den Knethaken fein zerkrümeln. Dann den Quark und anschließend das Wasser unterarbeiten. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in einer Edelstahlschüssel zugedeckt 60-70 Minuten kühlen. Dann den Teig zusammenkneten und ausrollen. Eine gefettete Form mit herausnehmbarem Boden mit dem Teig auslegen. Einen Rand von 3 cm hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Kuchenboden in den kalten Backofen (Mitte) schieben und bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

Für die Füllung den Quark mit der Sahne, 3 El. Zitronensaft und Salz cremig rühren. Das Johannisbrotkernmehl unterrühren. Die Hälfte der Masse in eine zweite Schüssel füllen. 10 Walnusshälften mittelgroß hacken. Den Sellerie mittelfein reiben. Einige Sellerieblättchen beiseite legen. 2/3 des Sellerie und den Senf unter die eine Hälfte der Quarkcreme rühren. Den übrigen Sellerie mit 1 El. Zitronensaft mischen und beiseite stellen. Einen Tortenring aus Kunststoff auf einen Durchmesser von 13 cm zusammenschieben und am oberen Rand mit mehreren Büroklammern sichern. Den Tortenring in die Mitte des Tortenbodens setzen. Den Selleriequark hineinfüllen. Die Möhren fein reiben. Den Kerbel fein hacken. Einige Blättchen zurücklegen. Den Meerrettich, den Kerbel und 1 El. Zitronensaft gründlich mit der restlichen Quarkcreme verrühren. Gut 2/3 der Möhren unterrühren. Diese Masse in den äußeren Tortenrand füllen und glatt streichen. Den Tortenring entfernen. Den Übergang zwischen beiden Füllungen mit dem Messer glätten. Die zurückgelassenen Möhren auf den Möhrenquark, den Sellerie auf den Selleriequark streuen. In der Mitte der Torte einige kleine Sellerieblättchen stecken. Die restlichen Walnüsse grob zerbrechen und den Sellerie damit bestreuen. Den Möhrenrand mit Kerbelblättchen garnieren. Die Torte 20-30 Minuten zugedeckt kühl durchziehen lassen.

Als Vorspeise oder für ein kaltes Büfett für 8-10 Portionen

Gebackene Sellerietaler 2 Ei M

8 st Sellerie (je etwa 1 cm dick)

1/4 l Wasser

2 Ei Zitronensaft

1 TI Zucker

Salz

2 Ei

Salz

Pfeffer

100 g Sesam

50 g Paniermehl

50 g Butterschmalz

Remouladensoße

50 g Senfgurken

1 Bund Schnittlauch

5 Ei Salatmayonnaise

75 g Joghurt

1 TI Senf

4 Kopfsalatblätter

4 Zitronenscheiben

Selleriescheiben im Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Salz ankochen und 5 Minuten fortkochen. Sellerie abtropfen lassen.

Ei 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.

Quark Plinsen mit Stangensellerie 1 Ei M

500 g Magerquark

200 g Mehl

1 TI Backpulver

1 Ei

750 g Stangensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen
5 El Öl
1/8 l Brühe; Instant
Salz und Pfeffer
Koriander
Butter
1 El Honig
Zitronensaft

Quark, Ei, Mehl und Backpulver miteinander verrühren. Die abgezogenen Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, mit etwas Öl andünsten und unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Staudensellerie putzen, die Blätter abschneiden, abspülen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und in Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten, den Sellerie kurz mitdünsten, dann mit der Hühnerbrühe und dem Honig auffüllen. Zugedeckt bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Aus dem Quarkteig mit bemehlten Händen pro Portion je 2 Plinsen formen und in Öl bei geringer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten goldgelb backen.

Die Plinsen und das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Garnitur Sellerieblätter verwenden.

Selleriequiche mit Koriander M

Menge: 4 Portionen

Für Den Quarkmürbeteig

150 g Weizen, mit
30 g Grünkern und
1 TI Kümmel; l fein gemahlen
1/2 TI Meersalz
60 g Butter; kalt

60 g Quark

Butter für die Form

Für Die Füllung

500 g Staudensellerie/Bleichsellerie
2 El Kaltgepresstes, Olivenöl
2 TI Koriander
Meersalz

40 g Allgäuer Emmentaler

40 g Parmesan oder 80 g Sbrinz

125 g Crème fraiche

2 Ei

Die Mehlmischung mit dem Salz in einer Backschüssel mischen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit den Fingerspitzen fein verkrümeln. Den Quark dazugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Eine Springform von 24 cm » einfetten. Den Teig ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand von 2 1/2-3 cm hochziehen. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teigrand mit einem Streifen Alufolie sichern und den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Boden etwa 15 Minuten im Backofen (Mitte) vorbacken. Dann den Folienrand abnehmen.

Inzwischen die Selleriestangen waschen und, wenn nötig, die harten Fasern auf der Oberseite abziehen. Den Sellerie in schmale Streifen schneiden. Das Öl mit der doppelten Menge Wasser in einem breiten Topf erhitzen und den Sellerie darin in 8-10 Minuten bissfest dünsten.

Den Koriander im Mörser oder mit dem Nudelholz auf einem Brett grob zerstoßen, zu dem Gemüse geben und dieses mit Salz abschmecken.

Den Käse reiben. Die Hälfte davon auf den Teigboden streuen. Den Sellerie einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Crème fraiche, die Ei und 1 Prise Salz verquirlen und über dem Gemüse verteilen.

Die Quiche etwa 35 Minuten im Backofen (unten) backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Tipps: Die Füllung für die Gemüsequiche

können Sie je nach Saison variieren. Gut schmecken auch Blumenkohl, Broccoli, Wirsing, Lauch, Rosenkohl oder Mangold. Aus dem Quarkmürbeteig können Sie auch knusprige Kümmelröllchen backen: Dazu den Teig dünn ausrollen, in beliebig breite Streifen schneiden und locker zusammenrollen. Die Röllchen mit verquirltem Ei bestreichen und in Kümmel oder beliebigen anderen Samen rollen. Die Kümmelröllchen im vorgeheizten Backofen (Mitte) bei 200° in 15-20 Minuten knusprig backen. Sie passen gut zu Wein oder Bier, zu Vorspeisen Salaten und aufs kalte Buffet.

Tarte 1 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

125 g Mehl

2 EL Milch, fettarme

½ TL Backpulver

1 TL Senf, gemahlen

1 Stange/n Sellerie in Ringe geschnitten

125 g Champignons in Scheiben geschnitten

2 Maiskölbchen in Scheiben geschnitten

1 Stange/n Lauch in Ringe geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

8 Stange/n Spargel, weißer, geputzt

125 ml Gemüsebrühe

125 g Hüttenkäse

150 ml Milch, fettarme

1 Eiweiß, schaumig geschlagen

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zutaten in einer Schüssel mit so viel kaltem Wasser mischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von 20 cm Durchmesser ausrollen, in eine Tarteform legen und die Ränder andrücken. Das Gemüse in der Brühe etwa 5 Minuten kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit Hüttenkäse, Milch und Eiweiß mischen. Die Mischung auf den Teig legen und im Ofen 40 Minuten goldbraun backen. Die Tarte heiß mit einem knackigen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.08.02 Simone Hefner

diverses

Auberginen sizilianisch

Zutaten für 4 Portionen

4 Aubergine(n)
Salz
4 große Fleischtomate(n)
1 Zwiebel(n)
1 Stange/n Staudensellerie
125 ml Öl (Olivenöl)
1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Kapern
2 EL Essig (Rotweinessig)
1 TL Zucker
50 g Pinienkerne oder Mandeln gehackt

Zubereitung

Die Auberginen grob würfeln, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Die Tomaten schälen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Auberginenwürfel abbrausen, trockentupfen und in einer Pfanne hellbraun braten, dann herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. In einem Topf Zwiebel und Sellerie glasig braten. Die Tomaten und die Petersilie hinzufügen und 10 Min. schmoren lassen. Die Kapern, den Essig und den Zucker einrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Auberginenwürfel und die Pinienkerne untermischen und nochmals 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.11.01 bbbirgit3

Austernpilze mit Mandel Remoulade 3 Ei + 1 Eigelb M

50 g Mandeln gehäutet
100 g Staudensellerie m. Blättern
50 g Zwiebeln
20 g Kapern abgetropft
4 Stiele glatte Petersilie
1 Eigelb (L)
125 ml Öl

75 g Creme fraiche

Salz
weißer Pfeffer
450 g sehr große Austernpilze
3 Ei (L)

5 Ei Milch

10 sl Toastbrot
Fett zum Frittieren

Die Mandeln fein hacken. Sellerie waschen, entfädeln und in sehr feine Würfel schneiden. Einige Blätter für die Dekoration zurücklegen.
Zwiebel pellen und fein hacken. Kapern und Petersilie ebenfalls hacken.

Das Eigelb mit dem Senf verrühren. Unter ständigem Rühren mit den Quirlen des Handrührers das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl ins Eigelb geben. Die vorbereiteten Zutaten und die Creme fraiche unter die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Die Austenpilze putzen. Die Ei mit der Milch verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Toastbrot entrinden und in der Moulinette fein zerkrümeln.

Fett in der Friteuse oder einem großen Topf auf 1750 C erhitzen. Die Austenpilze Portionsweise erst durch die Eiermilch und dann durch die Brösel ziehen. Im Fett 2-3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen auf Tellern anrichten, mit einigen Sellerieblättchen dekorieren.

Bärlauch Sellerie Tomaten Lasagne 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

½ Liter Sauce (Tomaten/Paprika Gemüse od. Bolognesensoße)

1.5 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch, klein

250 g Bärlauch

50 g Sellerie - Blätter oder

1 Staudensellerie

1 Tasse/n Milch

100 g Sahne-Schmelzkäse

60 g Gorgonzola

1 Ei

Saucenbinder, hell

2 EL Mandeln (Blättchen)

Salz und Pfeffer

3 EL Semmelbrösel

2 Scheibe/n Käse (Emmentaler od. Leerdamer)

10 Scheibe/n Lasagneplatte(n)

Muskat

Zubereitung

Bolognese- oder Tomaten/Paprika-Gemüsesoße, dickflüssig, evtl. Rest. Bärlauch-Sellerie-Soße: 1 1/2 Zwiebeln gewürfelt u. 3 kleine Knoblauchzehen feingeschnitten andünsten. Bärlauch ohne Stiele, gewaschen, kleingeschnitten und die Sellerieblätter (wenn man gefrorene hat) dazu, weiterdünsten, ca. 3 Min. Man kann die Sellerieblätter auch weglassen und stattdessen feingeschnittenen Stangensellerie nehmen, ca. 1 Stange. Mit Milch aufgießen. Hitze reduzieren. Sahnekäse u. Gorgonzola unterrühren. Soßenbinder nach Bedarf einrühren. Würzen mit Muskat, Pfeffer u. Salz (vorsichtig). Aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. 1 Ei, leicht geschlagen, und die Mandelblättchen unterrühren. Schichtweise einfüllen, mit der roten Soße beginnen. Abdecken mit: 2 Scheiben Emmentaler od. Leerdamer, in Streifen als Muster anordnen. Mit Semmelbrösel abdecken und mit Butterflöckchen belegen. In der Röhre bei 180° ca. 40 Min. backen. Dazu grünen Salat.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

04.08.03 Witwebolte

Bleichsellerie in Roquefortsoße M

1 kg zarter Bleichsellerie

20 g Butter

Salz

Pfeffer

100 g süße Sahne

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.

Brotaufstrich mit Apfel und Sellerie

Zutaten für 1 Portionen

1 Zwiebel(n), gehackt

250 g Margarine

2 große Äpfel, geraspelt
1 Stück Sellerie, etwa die gleiche Menge wie die Äpfel, fein geraspelt
50 g Hefe (Würzhefeflocken), oder mehr
Pfeffer
Gemüsebrühe, gekörnt
Kräuter (z.B. Majoran 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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.07.05 Kauka71

Chips

1 große Knolle Sellerie schälen und dann in möglichst große dünne Scheiben hobeln. Diese gut trocken tupfen!. Die Scheiben portionsweise ins heiße Frittierfett geben, bis sie sich am Rand leicht bräunen und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht mit Salz bestreuen.

Diese Chips sind ein absolutes Esserlebnis und passen hervorragend zur Suppe!!!

Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen M

Zutaten für 4 Portionen

40 g Erdnüsse, ohne braune Häutchen

100 g Zwiebel(n)

300 g Möhre(n)

200 g Knollensellerie

200 g Wirsing

3 EL Öl, (Olivenöl)

1 EL Curry

100 ml Gemüsebrühe

150 g Apfel, säuerlich

50 ml Sahne

Cayennepfeffer

Meersalz
1 TL Zitronensaft
150 g Reis

Zubereitung

Erdnuskerne 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 2 Min. mitbraten. Sellerie zugeben und weitere 2 Min. braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 3 Min. dünsten. Wirsing hinzugeben und weitere 3 Min. 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.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
05.01.03 Sofi

Dominikanischer Reis mit Straucherbsen und Kokos

moro de guandules al coco

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse/n Reis
2 Tasse/n Erbsen (Straucherbsen, Pigeon Peas) aus der Dose
2 Tasse/n Kokosmilch, aus der Dose
4 Tasse/n Wasser
5 EL Öl
4 EL Tomatenmark
¼ Tasse/n Paprikaschote(n), grüne, gehackt
2 TL Knoblauch, zerstampft
1 Prise Oregano, gemahlen
1 TL Kapern
1 Stängel Sellerie, gehackt
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Koriandergrün, gehackt
½ TL Thymian
1 Würfel Brühe

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, Paprika, Knoblauch, Sellerie und Kapern andünsten, Kräuter dazugeben und das Tomatenmark mit etwas Wasser unterrühren. Die Straucherbsen und den Brühwürfel dazugeben. Das restliche Wasser und die Kokosmilch dazugießen. Zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren das Wasser einkochen lassen. Jetzt den Topf fest verschließen, und die Hitze auf sehr niedrig stellen. Den Reis ca. 15-20 min köcheln. Topf öffnen, umrühren und das restliche Öl unterrühren.
Buen Provecho!

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
05.02.04 Shampe

Eierschwämmli mit Sellerie-Püree M

4 Scheibe Baguette

Selleriepüree

300 g Knollensellerie
in Würfel geschnitten

150 ml Rahm

30 g Zwiebeln; gehackt
1 Ei Butter
; Pfeffer
; Salz

Pilze

350 g Eierschwämmli
Pfifferlinge
1 Ei Butter
30 g Zwiebeln; gehackt
Schnittlauch; zum Garnieren

Die Baguettescheiben in Butter rösten, warm stellen.

Sellerie-Püree: Die Zwiebeln in der Butter andünsten, Selleriewürfel dazugeben und mitdünsten. Den Rahm begeben und das Gemüse al dente kochen. Zu Püree verarbeiten, abschmecken und warm stellen.

Pilze putzen, nicht waschen. Die Zwiebeln in Butter dünsten, die Eierschwämmli dazugeben und kurz schwenken, bis sie warm sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette-Toasts auf Tellern anrichten, je einen Ei

Sellerie-Püree dazugeben und die Pilze daneben anordnen. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Eingelegte rote Paprikaschoten

Piperies kokkines Tursi

Zutaten für 1 Portionen

2 kg Paprikaschote(n), große rote

1 kleiner Weißkohl

5 Karotte(n)

1 Bund Sellerie - Grün

10 Zehe/n Knoblauch

Salz

Essig

Zubereitung

In einer großen Schüssel den Weißkohl, Sellerie, Karotten und Knoblauch kleinschneiden. Salzen und mischen. Paprikaschoten waschen und Deckel abschneiden oder nur einen Schlitz an der Seite anbringen. Durch die Öffnung die Paprikaschoten mit dem kleingehackten Gemüse so fest wie möglich füllen. In einen Tontopf oder Glasgefäß schichten und etwas Salz darüber streuen. Soviel Essig verwenden, wie man zum vollständigen bedecken der Schoten braucht. Diesen aufkochen und über die Paprikaschoten gießen. Kühl und dunkel stellen. Nach 14 Tagen kann probiert werden. Bei sauberem Arbeiten halten sich die eingelegten Schoten 1 Jahr.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.05.01 Sonja

Frischkäsedip mit Sellerie M

4 Portionen

1 sm rote Paprikaschote

1 Bund glatte Petersilie

200 g Frischkäse light

50 g Schmand

150 g Vollmilchjoghurt

1 Ei Tomatenmark

1 Ei Zitronensaft

Salz

Zucker
Cayennepfeffer
600 g Staudensellerie

Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Petersilie hacken. Frischkäse mit Schmand, Joghurt, Tomatenmark und Zitronensaft glattrühren.

Zwei Drittel der Paprikawürfel und der Petersilie untermischen. Den Dip mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Die Selleriestangen vom Strunk schneiden, putzen und entfädeln. Dip mit den restlichen Paprikawürfeln und der Petersilie bestreuen und mit den Selleriestangen servieren.

Beilage:

Frisches Vollkornbrot mit Butter

Wissenswertes:

Staudensellerie oder auch Bleichsellerie ist von September bis April erhältlich. Wegen seiner entwässernden Wirkung ist er für Diäten besonders geeignet.

Pro Person ca. : 206 kcal
Pro Person ca. : 863 kJoule
Eiweiß : 12 g
Fett : 9 g
Kohlenhydrate : 18 g
Zubereitungs-Z.: 30 Minuten

Frühlings Spaghetti M

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Sellerie
1 Bund Petersilie
3 EL Butter
1 TL Pfeffer, grüner (aus dem Glas)
½ Glas Wein, weiß
Basilikum, frisch oder getrocknet

3 EL Parmesan

Zubereitung

So wird die Soße zubereitet:

Macht in der Pfanne die Butter heiß und gebt den kleingeschnittenen Sellerie mit allen genannten Gewürzen dazu. Gut umrühren!
Fügt - falls die Spaghetti-Esser alt genug sind - ein halbes Glas Weißwein hinzu und lasst alles auf kleiner Flamme zehn Minuten kochen.
Wie üblich, kommt die Soße auf die "al dente" gekochten Spaghetti.
Streut viel Parmesan darüber.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
04.10.02 Kuschellenny

Gebratener Gemüse Reis 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
400 g Reis (Langkornreis)
200 g Champignons
2 Bund Frühlingszwiebel(n)
100 g Staudensellerie
200 g Brokkoli

2 Ei

Salz und Pfeffer
Sojasauce
Öl
Mehl
Petersilie

Zubereitung

Ca 2 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Reis darin in ca. 15 Minuten weich kochen, abseihen, abtropfen lassen.

Champignons putzen, waschen und vierteln oder Sechsteln. Broccoli putzen, in Röschen teilen. Sellerie schälen. Jungzwiebeln putzen. Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden.

Eier mit 1 gehäuften TL Mehl und 1/2 Bund gehackter Petersilie und einer Prise Salz versprudeln.

Wenig Öl erhitzen, Teig dünn eingießen und kurz backen (bis die Oberfläche trocken ist), wenden und fertig backen. Ausgekühlt in feine Streifen schneiden.

Broccoli, Sellerie und Jungzwiebeln nacheinander bissfest kochen, abseihen, abschrecken, abtropfen lassen. Champignons in wenig Öl anbraten, Gemüse und Reis zugeben, vorsichtig verrühren, anschwitzen. Reis mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen, die Eierfladenstreifen unterheben.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
06.08.04 Whooly

Gebratener Sellerie 2 Eigelb M

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Sellerie - Knolle

Salz

½ Zitrone(n), nur den Saft davon

2 Eigelb

etwas Sahne

Pfeffer

Muskat

200 g Parmesan, gerieben

Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und Salz ins Wasser geben und den Sellerie ca. 5 Minuten blanchieren. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Eigelb und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sellerie in die Eisahne tauchen, in Parmesan wälzen und in reichlich Fett goldgelb braten. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
11.05.01 IngridK

Gebratener Sellerie mit Apfeldip 1 Ei M

500 g Knollensellerie

1 1/2 Zitronen, Saft

1 Ei

Cayennepfeffer

60 g Semmelmehl

3 TI Mittelscharfer Senf

30 g Mehl

2 Ei Butter / Margarineschmalz

2 Äpfel (350 g)

200 g Saure Sahne

Sellerieknolle in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben schälen, dann vierteln. 3/4 l Wasser mit dem Saft von einer Zitrone und etwas Salz aufkochen. Sellerie darin 5 min vorgaren. Abtropfen lassen, mit Küchentuch trocken tupfen. Ei im einem Teller verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Semmelmehl auf einen Teller streuen. Selleriescheiben von beiden Seiten mit Senf bestreichen, dann nacheinander in Mehl, Ei und Semmelmehl wenden, Die Panade leicht andrücken. Butter / Margarineschmalz in einer Pfanne erhitzen, Sellerie darin pro Seite etwa 2 min. braten.

Für den Apfeldip Äpfel waschen. Einen Apfel schälen, fein raffeln, mit etwas Zitronensaft, Salz und saurer Sahne mischen.

Übrigen Apfel mit Schale in dünne Spalten schneiden. Sellerieecken mit Apfeldip und Apfelspalten anrichten.

Gefüllte Sellerieschiffchen M

500 g Stangensellerie (1 Staude)
1 Papaya (ca. 250 g)

200 g Doppelrahm-Frischkäse

Salz
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
6 Walnusshälften
evtl. bunter Pfeffer

1. Sellerie putzen und waschen. Etwas Grün beiseite legen. Sellerie schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. einige Sellerieblättchen in schmale Streifen schneiden, restliche Blätter zum Garnieren beiseite legen.
2. Papaya schälen und längs halbieren. Kerne vorsichtig mit einem Teelöffel entfernen. Die Hälfte vom Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Übrige Papaya grob würfeln und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren.
3. Fruchtpüree und Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Walnusskerne grob hacken.
4. Käsecreme auf die Selleriestücke verteilen. Papayawürfel, Walnüsse und Selleriestreifen darauf verteilen. Mit Sellerieblättchen und evtl. buntem Pfeffer garnieren.

Dazu schmeckt ofenfrisches Baguette.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Person ca. : 230 kcal

Pro Person ca. : 963 kJoule

Eiweiß : 7 g

Fett : 18 g

Kohlenhydrate : 6 g

Dauert ca. : 30 Minuten

Gefüllte Sellerieschnitzel Ei M

Dazu Sellerie mit dem Alleschneider in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen waschen und in reichlich Salzwasser nicht zu weich kochen. Gekochte, abgetropfte Selleriescheiben salzen und pfeffern und jeweils zwei gleich große Scheiben mit einer Scheibe Gouda zusammensetzen.

Durch verquirltes Ei ziehen und in Paniermehl wälzen.

Dann in Butter/Öl-Gemisch goldbraun braten.

Dazu gibt es eine Meerrettichsauce und Salzkartoffeln.

Gefüllter Sellerie M

Für 1 Person:

1 sm Sellerieknolle (ca. 150 g)

1/2 Zitrone

1 Mandarine

2 Ei Maracuja-Fruchtjoghurt

1 TI gutes Keimöl

Salz

Pfeffer

1 Msp. Senf

40 g geriebener Gruyere

1 TI gehackte Pistazien

1 Bund Petersilie

Sellerie ist gut verträglich. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt er leicht entwässernd. Seine ätherischen Öle haben eine beruhigende Wirkung. Also gerade für Schwangere eine ideale Abendmahlzeit, die nicht schwer im Magen liegt.

Sellerie gründlich waschen, ungeschält in wenig Wasser mit Salz in etwa 40 Minuten gar kochen. Abkühlen lassen, schälen und rundherum mit Zitronensaft beträufeln. Längs durchschneiden, mit einem Kartoffelausstecher beide Hälften aushöhlen, alles mit Zitronensaft beträufeln, damit der Sellerie nicht braun wird. Mandarine schälen, die Segmente quer halbieren, Joghurt mit Öl, Salz, Pfeffer und Senf cremig rühren, dann Mandarinstücke, Reibekäse, Pistazien und Sellerieschnitzel untermischen. Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen und sehr fein hacken, Sellerie außen und innen dicht damit bestreuen. Dann den Salat einfüllen, übrigen Salat daneben anrichten.

(Ca. 375 kcal bzw. 1570 kJ)

Tipp: Wem der Fruchtjoghurt zu süß ist, kann ihn zur Hälfte oder auch ganz durch normalen Joghurt ersetzen.

Gemüse Butter Schnitzel 1 Ei

150 g Kartoffeln, mehlig-kochend gekocht, geschält und durchgepresst
Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben

1 Eigelb

1 Eiweiß

1 Möhre
150 g Knollensellerie
1/2 Lauchstange
40 g Butter / Margarine
Koriander, frisch gemahlen
Piment
1 TL Kurkuma
1 Prise Cayennepfeffer
Thymian
1 EI Petersilie, gehackt

1. Die durchgepressten Kartoffeln in die Küchenmaschine geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, das Eigelb dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten lassen. Beiseite stellen.

2. Möhre und Knollensellerie schälen und in der Küchenmaschine grob raspeln.

3. Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

4. Möhren und Sellerie in 10 g Butter / Margarine andünsten, nach einigen Minuten den Lauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer würzen. Den Thymian dazugeben und so lange anschwitzen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.

5. Das Gemüse und die Petersilie unter die Kartoffelmasse mischen.

6. Das Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen und unter die Kartoffelmasse ziehen. Die restliche Butter / Margarine in einer flachen Antihaf-Pfanne von 24 cm Durchmesser aufschäumen lassen. Mit einem Ei flache Schnitzel formen, diese in die Pfanne einlegen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Dazu passt Gurkensalat, angemacht mit je 1 Ei saurer Sahne und mit feingehacktem Dill.

: Kalorien pro Person ohne Salat ca. 220

: Kalorien pro Person mit Salat ca. 250

Anmerkungen

Info zu Gemüse:

Die Gemüseauswahl richtet sich jeweils nach dem frischesten Angebot, dass Ihr Gemüsehändler gerade zu bieten hat.. Je frischer und knackiger das Gemüse nämlich ist, um so besser schmecken die Gemüseschnitzel. Gut geeignet sind: grob geraspelter Blumenkohl oder Broccoli, Frühlingszwiebeln, Petersilienwurzeln, feingeschnittene Paprikaschoten oder Fenchel.

Gemüsenockerl 9 Eigelb M

6 Personen

3/4 l Sauerrahm

9 Eigelb

600 g Mehl; Glattes Mehl

200 g Möhren

100 g Knollensellerie

100 g Mais; (aus der Dose)

100 g TK-Erbesen

1 Bund Petersilie

Möhren und Sellerie putzen, schälen, in 1/2 cm große Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Abseien, abschrecken, gut abtropfen lassen, aufgetaute Erbsen und Mais zugeben.

Petersilie abzupfen und hacken. Sauerrahm mit Eigelb, Petersilie, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss gut verrühren. Zuerst Mehl, dann Gemüse untermischen.

Mit einem Löffel aus der Masse gleich große Nockerln ausstechen und in kochendes Salzwasser einlegen. Hitze reduzieren und Nockerl ca. 10 Minuten köcheln. Nockerln aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Pro Portion 870 kcal/3640 kJ

Gemüsepastete 4 Ei M

Mattonella di verdure

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Erbsenschote(n), junge

500 g Bohnen, grüne

500 g Karotte(n)

400 g Knollensellerie

100 g Butter

½ Glas Sahne

4 Ei

2 Zitrone(n)

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

Muskat

Olivenöl

evt. Wasser

Zubereitung

Zunächst alle Gemüse putzen: die Erbsen enthülsen und waschen, die Bohnen abfädeln, waschen und in Stückchen schneiden, Karotten und Sellerie schälen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln.

In vier verschiedenen Töpfen je 20 g Butter erhitzen und die vier Gemüsesorten hineingeben. Jeweils salzen, pfeffern und 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Falls nötig, sehr wenig Wasser dazugeben. Kann evt. auch nacheinander gegart werden.

Die Erbsen im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren, in eine Schüssel geben. Die Sahne und ein Ei hinzufügen und zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Die restlichen drei Gemüse in drei gesonderte Schüsseln füllen. Zu den Bohnen ein Ei geben und gut vermischen, die Karotten mit einem Ei und einem Eigelb sowie einer kräftigen Prise Cayennepfeffer verrühren. An den Sellerie ein Eiweiß, den Saft einer Zitrone, eine Prise Zucker und etwas geriebene Muskatnuss geben und alles gründlich miteinander vermischen.

Eine rechteckige, feuerfeste Form mit reichlich Butter ausstreichen. Die Hälfte des Erbsenpürees hineinfüllen, jeweils eine Schicht Sellerie, dann grüne Bohnen und schließlich Karotten darüber geben und mit dem restlichen Erbsenpüree abschließen. Die Oberfläche mit einem Löffelrücken glatt streichen. Die Form mit Alufolie verschließen und in ein größeres Gefäß stellen, das bis zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Im vorgeheizten Ofen bei 200-220 Grad etwa 1 Stunden garen.

Anschließend in der Form 24 Stunden abkühlen lassen. In Scheiben geschnitten auf einem Servierteller anrichten. Olivenöl und Zitronenschnitze oder Zitronensaft dazu reichen. Die Pastete ist nicht nur als Vorspeise, sondern auch für ein rustikales kaltes Büffet geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten
23.12.04 Schängel

Gemüsereis exotisch

300 g Broccoli
1/4 Sellerieknolle
1 Apfel
1 TI Öl
3 1/2 El ;Wasser
30 g Naturreis; (Rohmenge)
Curry
Ingwerpulver
;Salz

Broccoli in Röschen zerteilen und bissfest garen. Sellerieknolle und den Apfel grob raspeln und im Öl andünsten. Mit Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Broccoli dazugeben.

Reis kochen und zum Gemüse mischen.

Mit Curry, etwas Salz und Ingwerpulver mischen

Gerstenkeimlinge mit Sellerie

30 g Zwiebeln,
150 g Knollensellerie,
50 g Möhren,
4 El kaltgepresstes Sonnenblumenöl
2-4 El Gemüsebrühe,
200 g gekeimte Nacktgerste,
2 El Obstessig,
¼ TI Honig,
Meersalz,
Pfeffer,
½ - 1 TI Curry,
½ TI Koriander,
8 Chicoréeblätter,

Setzen Sie etwa 80 g Nacktgerste 2-3 Tage vorher zum Keimen an. Zwiebeln fein würfeln, Sellerie und Möhren in Stifte von 2 cm Länge schneiden. Zwiebeln in 1 El Sonnenblumenöl anschwitzen, Sellerie und Möhren zugeben, wenig Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bissfest garen. Nacktgerstenkeimlinge in einem Dämpfeinsatz oder Sieb über kochendem Wasser etwa 6 Min garen. Obstessig mit Honig, Meersalz, Pfeffer, Curry und Koriander verrühren, restliche 3 El Sonnenblumenöl untermischen und mit dem Gemüse und den Gerstenkeimlingen vermischen, ½ - 1 Stunde ziehen lassen und abschmecken. In Chicoréeblättern wie in Schiffchen servieren.

Geschmorte Weißkohlecken M

1 kg Weißkohl,
1 Zwiebel,
2 Karotten,
200 g Sellerie,
3 Knoblauchzehen,
2 El Butter,
Salz,
Pfeffer,
Kümmel,
¼ L Weißwein,
1/8 L Gemüsebrühe,
¼ L Sahne,

Gemüse waschen, putzen und schälen. Weißkohl achteln, Zwiebel in Spalten und Karotten und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen in einem Schmortopf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, mit Weißwein und Brühe ablöschen. Im Topf im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 - 30 Minuten schmoren. Der Kohl sollte noch Biss haben. Am Ende der Garzeit Sahne angießen (Leicht schlage, das sieht schön aus). Dazu Salzkartoffeln reichen.

Kartoffel Sellerie Püree M

Für 4 Portionen je 600 g mehlig kochende Kartoffeln und Knollensellerie schälen, waschen und grob würfeln.
20 Min in kochendem Salzwasser garen.
Abgießen und sofort fein zerstampfen oder durch eine Presse drücken.
Mit 200 ml heißer Milch und 25 g weicher Butter verrühren.
Mit Salz und Pfeffer, gegebenenfalls Muskatnuss und 2 El gehacktem Majoran (ersatzweise mit ½ Tl getrocknetem Majoran) würzen.
Mit gebräunter Butter und einigen Majoranblättchen anrichten.

Käsetomaten - Tomaten mit Käse und M

Sellerie gefüllt

4 lg Tomaten

250 g Edelpilzkäse

2 El Süße Sahne

3 El Quark

50 g Sellerieknolle

-Salz,

Pfeffer

-Paprikapulver

1 Bd. Schnittlauch

Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Innere vorsichtig aushöhlen. Sellerie säubern, schälen und raspeln. Käse würfeln und mit Sahne und Quark zu einer Creme verrühren. Das Innere der Tomaten und Sellerie zufügen, abschmecken.

Tomaten mit der Creme füllen, mit dem feingeschnittenen Schnittlauch bestreuen. Deckel aufsetzen. Auf Salatblättern anrichten.

Kastanien - Cappuccino

wird in Cappuccino - Tassen angerichtet

Zutaten für 6 Portionen

½ Zwiebel(n)

150 g Kastanien, geschält (TK oder vakuumverpackt)

50 g Sellerie

1 Liter Brühe

100 ml Wildfond

30 g Butter und etwas Öl

Salz und Pfeffer

Wodka

Amaretto

Balsamico

Zubereitung

Zwiebelwürfel, Sellerie und Kastanien in Butter gut anbraten. Mit der Brühe und dem Wildfond auffüllen und alles gut weich kochen, ca. 30 Min. Danach mit einem Mixer alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, sowie einen Schuss Wodka, Amaretto und Balsamico abschmecken.

In einer Cappuccino-Tasse anrichten und mit Schlagsahne und Schwarzbrotbrösel den "Cappuccino" vollenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 ehuber

Kichererbsencurry mit Mango M

350 g Sellerie

2 Bund Lauchzwiebeln

30 g Ingwer

1/2 l Gemüsebrühe

1 El Curry

240 g Kichererbsen; Dose

150 g Vollmilchjoghurt

1 TI Kreuzkümmel; Cumin

1/2 TI Zimt

Koriander; gemahlen

; Salz

Sambal Ölek

350 g Mango; reif
1/2 Bund Koriander

Sellerie putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.

Alles in die heiße Brühe geben, Curry zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben, weitere 10 Minuten kochen.

Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Abschmecken. Mangofrucht-
fleisch in Spalten schneiden. Mit gehackten Koriander untermischen.

: Pro Person ca. : 290 kcal
: Zubereitungs-Z.: 1 Stunde

Kräuterquark M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Quark

1 Bund Petersilie
2 Zehe/n Knoblauch
4 Blätter Sellerie
1 Bund Schnittlauch

4 EL Kaffeesahne

½ Becher Sauerrahm

etwas Milch

1 m.-große Zwiebel(n)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln und alle anderen Zutaten kleinschneiden und gut mit dem Quark vermischen und abschmecken.

Dazu passen Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.03.02 Bienlein

Kresse Senf Soße auf 6 Ei M

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

750 g Kartoffeln
250 g Knollensellerie
Salz,
Pfeffer
40 g Schalotten
30 g Butter/Margarine
30 g Mehl
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

250 ml Schlagsahne

1-2 El grober Senf
1 El Kapern
1 Beet Kresse
120 g Kirschtomaten

6 Ei,

ca. 1/4 l Milch

geriebene Muskatnuss
Petersilie zum Garnieren

1. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, waschen und in kleine Stücke teilen. Mit Salzwasser bedeckt zirka 20 Minuten garen.
2. Schalotten fein hacken. Das Fett schmelzen, Schalotten zufügen und darin andünsten, Das Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Brühe und Sahne unter Rühren hineingießen, zum Sieden bringen. Den Senf und die Kapern untermengen. Kresse vom Beet schneiden, ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kirschtomaten putzen, waschen, halbieren und in der Soße erhitzen. Ei in ungefähr 10 Minuten hart kochen. Milch erwärmen das Gemüse darin zerstampfen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Die Ei schälen und halbieren. Die Kresse-Senf-Soße sowie das Gemüsepüree zufügen, portionsweise auf Tellern anrichten. Zum Garnieren gehackte Petersilie darüber streuen.

Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Nährwert. pro Portion ca.

2470 kJ/590 kcal,
E 20 g,
F 39 g,
KH 35
Vida Nr. 2/03

Leona's Selleriepüree M

Zutaten für 1 Portionen

4 Knollensellerie

4 EL Milch

1 EL Butter

2 EL Parmesan

Salz

Zubereitung

Sellerie schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen. Danach absieben und entweder mit der Gabel oder im Hackgerät zerdrücken/pürieren. Butter dazugeben, warme Milch und Salz nach Geschmack. Alles zu einer einheitlichen Masse verrühren. Püree in eine schöne Schüssel geben und mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

22.07.05 Leona65

Möhrencurry mit Ingwer und Kokos

1 Zwiebel

500 g Möhren

1 Knoblauchzehe

1 Stangensellerie; Staude

400 g Zucchini

2 EL Erdnussöl

1 Ingwerstück; walnussgroß

1 Zitronengrasstängel

1 Chilischote

1/4 l Gemüse-Hefebrühe

2 EL Kokoscreme

1 EL Sojasoße nach Belieben mehr

; Jodsalz

; schwarzer Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Sellerie und Zucchini klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.

Ingwer und Zitronengras in Stücke schneiden, Chili entkernen und klein schneiden. Mit Brühe und Kokoscreme zum Gemüse geben. Weitere 15 Minuten dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

: Pro Person ca. : 124 kcal
: Pro Person ca. : 519 kJoule
: Eiweiß : 5 g
: Fett: 6 g
: Kohlenhydrate : 11 g
: Zubereitungs-Z.: 30 Minuten

Paella Vegana

Für 4-6 Personen

500 g Tofu

15 El Olivenöl

2 El Sesamöl

5 El Sojasauce

1 El Paprikapulver

3 TI Salz

½ TI Pfeffer

½ Kopf Blumenkohl

1 kleine Dose Kichererbsen

2 mittelgroße Karotten

1 rote Paprika

2 Sellerie-Stangen

1 Zucchini

1 Handvoll schwarze Oliven

5 mittelgroße Tomaten

1 kleine Dose Artischockenherzen

4 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

1 cup frische Erbsen

2 cup Risottoreis

5 cup Gemüsebrühe

1 cup frische Erbsen

5 g Safran

Tofu in Würfel schneiden und in einer Marinade aus 3 El Olivenöl, Sesamöl, Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mindestens 6 Stunden marinieren, besser noch über Nacht.

Blumenkohl (entweder frisch oder TK) in kleine Röschen teilen, Kichererbsen abtropfen, beides auf einem Backblech ausbreiten und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Bei 190°C 30-40 min backen, dabei mehrfach wenden.

Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden, Oliven entsteinen, Tomaten und Artischocken vierteln, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.

Tofu in 8 El Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch im verbleibendem Öl glasig braten, dann Karotten, Sellerie, Paprika und Tomaten unter ständigem Rühren braten, mit 1 TI Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die Tofumarinade zugeben und bei milder Hitze das Gemüse fast garen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Restliche Zwiebeln und Knoblauch in 2 El Olivenöl anbraten, Reis zugeben und glasig braten, dann nach und nach Tassenweise die Gemüsebrühe zugeben, bei der ersten Tasse den Safran und 1 TI Salz zugeben.

Kurz bevor der Reis gar ist (nach ca. 20-30 min) das Gemüse untermischen, die Erbsen, Oliven und Artischocken zugeben und mit erwärmen.

Nun die Kichererbsen und den Blumenkohl untermischen und zuletzt den Tofu untermengen.

Nochmals kräftig mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chilipulver abschmecken, evtl. noch etwas kräftige Gemüsebrühe mit 1 El Ketchup verrührt untermischen.

Wenn der Reis gar und alle Flüssigkeit verkocht ist, heiß mit Baguette oder Salat servieren.

Panierte Selleriescheiben 1 Ei M

4 Portion

1 Knollensellerie (für ca. 8 Scheiben)

5 TI Zitronensaft

1 El Zucker

Salz

1 Ei

50 g Sesam

50 g Semmelbrösel

8 El Öl

1 Bund Schnittlauch

5 El Mayonnaise

1 Becher Magermilchjoghurt

1 TI Rotisseur-Senf

Sellerie schälen und in acht gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und mit 3 Tl. Zitronensaft und Zucker in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Mayonnaise, Joghurt, Senf und dem restlichen Zitronensaft zu einer Sauce verrühren.

Das Ei verquirlen. Sesam mit den Bröseln mischen. Die gut abgetropften Selleriescheiben erst in Ei, dann in der Sesammischung panieren und in heißem Öl bei starker Hitze goldbraun braten.

Paniertes Sellerieschnitzel mit Curry 1 Ei M

Für das Schnitzel

1 lg Sellerieknolle

Salz

weißer Pfeffer

1 Ei

1 Ei Milch

50 g Vollkornbrösel

50 g gemahlene Haselnüsse

Für die Sauce:

2 reife Bananen

1 säuerlicher Apfel

200 g Sahne

1 gest. El. Curry

2 Pr. gem. Ingwer

Saft von 1/2 Zitrone

Zum Braten

ungehärtetes Kokosfett

Die Sellerieknolle unter fließendem Wasser abbürsten. Den Sellerie von Salzwasser bedeckt etwa 20 Minuten garen.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vierteln und klein würfeln. Das Obst mit der Sahne vermischen, den Curry, den Ingwer und den Zitronensaft dazugeben und in einem kleinen Topf zugedeckt weich dünsten. Die Curryfrüchte pürieren und warm stellen. Den Sellerie schälen, dann in 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Milch verquirlen. Die Semmelbrösel mit den gem. Haselnüssen mischen und die Selleriescheiben erst in der Eiermilch, dann in der Bröselmischung

wenden. In einer beschichteten Pfanne wenig Kokosfett erhitzen und die Selleriescheiben darin von beiden Seiten knusprig braten. Die Sauce als Beilage zu den Selleriescheiben reichen.

Für 4 Portionen

pro Portion 1800 kJ / 430 kcal; 9 g Eiweiß; 27 g Fett;
35 g Kohlenhydrate; 8 g Ballaststoffe

Pfannengerührtes Gemüse

(kalt serviert)

3 mittel Karotten a ca. 300 g
1 mittel Rettich a ca. 250 g
250 g Knollensellerie
1 mittel Stange Lauch
4 EL Sojaöl,
½ TL Salz,
3 EL Chinaessig
4 EL Sojasauce Ketjap Manis

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, anschließend 3 min in heißem Öl in der Pfanne rühren. Das Salz und den Essig dazugeben - alles weitere 3 min braten. Gemüse mit Sojasauce abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse kalt servieren.

Pilz Gemüse Gulasch

Zutaten für 4 Portionen

3 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
200 g Möhre(n)
100 g Sellerie
1 Paprikaschote(n), grüne
600 g Champignons
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1 Prise Paprikapulver, scharfes
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Lorbeerblatt
1 TL Thymian
600 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, schwarzer
Salz

Zubereitung

Zwiebeln fein hacken. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Möhre, Paprika und Sellerie klein schneiden und dazugeben. Unter Rühren anbraten. Salzen. Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian und Lorbeerblatt unterrühren. Mit Brühe aufgießen. 20 Min leicht kochen. Pilze vierteln und untermischen, 10 Min köcheln. das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Brennwert p. P.: 139

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.05.04 Kesil

Pilzragout

50 g Fett,
30 g Mehl,
½ l Brühe,
250 g Sellerie,
500 g Pilze,
1 Gewürzgurke,
Paprika,
Salz,
Zucker

Gemischte Pilze verwenden, vor allem Rotkappe, Krempling, Hallimasch. In dem erhitzten Fett das Mehl bräunen. In der Brühe den in Würfelchen geschnittenen Sellerie kochen, zu dem gebräunten Mehl gießen und zur Tunke aufkochen. Die vorbereiteten, in Scheiben geschnittenen Pilze im eigenen Saft dünsten, in die Tunke geben, ebenso die gewürfelte Gurke. Mit Paprika, Salz und wenig Zucker oder Sirup abschmecken. Kartoffeln, Teigwaren oder Klöße passen dazu.

Reispfanne

500 g Langkorn und Wildreis,
1 l Gemüsefond,
Salz,
Pfeffer,
1 Bd Schnittlauch,
100 g Frühlingszwiebeln,

100 g Fenchel,
100 g Möhre,
100 g Champignons,
100 g Broccoli,
100 g Staudensellerie,
100 g rote Linsen
,Öl zum Braten,

Den Reis im Gemüsefond unter gelegentlichem Umrühren nach Packungsanweisung garen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Fenchel würfeln, die Möhre und die Champignons in Scheiben schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, das Gemüse darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und langsam garen. Den Reis dazugeben, durchschwenken und die Reispfanne vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen

Sellerie gebacken 1 Ei M

4 Portion

500 g Sellerie
2 l Wasser
80 g Mehl

5 Ei Milch

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskat
Ausbackfett

Sellerie waschen, in kochendes Wasser geben, 30 Min. garen. Herausnehmen und abschrecken, schälen und in Stifte schneiden. Mehl mit Milch, Ei, Salz und Gewürzen verrühren. Fett erhitzen.

Sellerie mit einem Schaumlöffel portionsweise in den Teig tauchen und abtropfen lassen. Im Fett 4 Min. goldgelb ausbacken. Abtropfen lassen, auf einer Platte warm halten, bis alle Stücke fertig sind.

Sellerie im Sesammantel 1 Ei M

4 Portionen

Zutaten
1 große oder 2 kleine Sellerieknollen

Saft von einer 1/2 Zitrone

1 Ei

1 EL Vollkornmehl (Reformhaus)

1 EL Sesam (Reformhaus)

Kokosfett zum Braten

1/2 gelbe Paprika in Streifen

Soße:

1 EL Butter

3 EL grobkörniger Senf (Reformhaus)

100 ml Sahne (30% Fett)

4 EL Milch

1 Msp. Honig

Meersalz

weißer Pfeffer a.d. Mühle

1 Messlöffel Biobin (Johannisbrotkernmehl, gibt's im Reformhaus)

2 kleine Sellerie im Schnellkochtopf bissfest garen, schälen und in circa ein cm dicke Scheiben schneiden.

Das Ei verquirlen und je einen EL Vollkornmehl und Sesam miteinander vermischen.

Die Selleriescheiben mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, zuerst in Ei, dann in der Sesammehlmischung wenden und gut anklopfen. In heißem Kokosfett braten.

Für die Soße einen EL Butter erhitzen und 3 EL grobkörnigen Senf vorsichtig darin andünsten.

Mit Sahne und Milch aufgießen und circa 10 Minuten leicht einkochen lassen.

Mit wenig Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und Johannisbrotkernmehl zum Binden einrühren.

Die Selleriescheiben nach dem Braten kurz auf Küchentrepp legen, so werden sie fettärmer.

Mit Paprikastreifen garnieren.

Tipp !

Dazu passt Kartoffelpüree.

Die Nährwerte pro Portion (242 g)

Eiweiß: 7.4 g

Fett: 14.7 g

Kohlenhydrate: 9.9 g

Brennwert: 850 kJ (203 kcal)

Ballaststoffe: 7.8 g

Cholesterin: 89.9 mg

Purine: 18 mg

ballaststoffreich

unter 250 kcal

Sellerie In Currysauce M

500 g Knollensellerie

1/4 l ; Wasser

1 TI Gekörnte Gemüsebrühe

10 g Weizen / Mais o Buchweizen; fein gemahlen

20 g Mandeln

100 g Doppelrahmfrischkäse

1 1/2 TI Curry

3/4 TI Zitronenschale; unbehandelt

1 El Zitronensaft

; Jodmeersalz

Den Sellerie waschen und putzen. Dann die Knolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schälen. Die Scheiben in 4-5 cm lange Stäbchen teilen. Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen. Das Gemüse darin in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen das Mehl in einem kleinen Topf unter Rühren dörren, bis es zart duftet. Dann abkühlen lassen. Die Mandeln in Stifte schneiden und unter gelegentlichem Wenden leicht anrösten. Pro Person 100 ml Kochbrühe vom Sellerie abnehmen und mit einem Schneebesen unter das Mehl schlagen. Den Sellerie inzwischen warm stellen. Die Sauce 2 Minuten unter Rühren kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den zerkleinerten Frischkäse, den Curry, die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Sauce rühren. Mit wenig Salz abschmecken. 2/3 der Mandeln und den Sellerie hineingeben. Die restlichen Mandeln darüber streuen.

Dazu passen Kartoffeln und einfache Getreidegerichte

Sellerie in Currysauce M

500 g Knollensellerie
1 TI Gekörnte Gemüsebrühe
10 g Weizen; fein gemahlen
20 g Mandeln

100 g Doppelrahmfrischkäse

1 1/2 TI Curry
3/4 TI Zitronenschale; unbehandelt
1 Ei Zitronensaft
;Jodmeersalz

Den Sellerie waschen und putzen. Dann die Knolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schälen. Die Scheiben in 4-5 cm lange Stäbchen teilen. 1/4 l Wasser (für 2 Personen) mit der gekörnten Brühe aufkochen. Das Gemüse darin in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen das Mehl in einem kleinen Topf unter Rühren darren, bis es zart duftet. Dann abkühlen lassen. Die Mandeln in Stifte schneiden und unter gelegentlichem Wenden leicht anrösten. Pro Person 100 ml Kochbrühe vom Sellerie abnehmen und mit einem Schneebesen unter das Mehl schlagen. Den Sellerie inzwischen warm stellen. Die Sauce 2 Minuten unter Rühren kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den zerkleinerten Frischkäse, den Curry, die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Sauce rühren. Mit wenig Salz abschmecken. 2/3 der Mandeln und den Sellerie hineingeben. Die restlichen Mandeln darüber streuen.

Sellerie in Kokos-Nuss-Kruste Ei

Sellerie
Mehl

Ei

Kokosraspel
Haselnuss (gemahlen)

Sellerie in fingerdicke Scheiben schneiden, schälen. Scheiben dünsten (müssen aber noch fest sein). Anschließend auf Küchentrepp abtrocknen. Nacheinander in Mehl, verschlagenem Ei und einer Mischung aus Kokosraspeln und gemahlener Haselnüssen wenden und in der Pfanne hellbraun braten.

Dazu passt z.B. Kräuterquark oder Salat.

Sellerie in Sesamkruste 2 Ei + 1 Eigelb M

4 Portionen

2 md Sellerieknollen
1/2 Zitrone; Saft

2 Ei

75 g Sesamsamen
75 g Paniermehl
Öl; zum Braten

Tatarsauce

50 g Essiggurken
1 Bund Schnittlauch

1 Eigelb

1/2 TI Zitronensaft
Salz
Pfeffer
50 ml Öl
180 g Nordische Sauermilch Oder
75 g Saurer Halbrahm vermischt mit

100 g Joghurt nature

1 TI Grobkörniger Senf
Zitronenschnitze

Die Sellerieknollen großzügig schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser mit dem Zitronensaft knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Ei in einem Suppenteller verquirlen, in einem zweiten Teller Sesamsamen und Paniermehl mischen. Die Selleriescheiben zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Panade wenden.

Reichlich Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Selleriescheiben portionenweise goldbraun braten.

Für die Sauce die Essiggurken sehr klein würfeln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eigelb mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl langsam im Faden dazurühren; es soll eine dicke Paste entstehen. Die Sauermilch unterrühren, die Essiggurken, den Schnittlauch und den Senf beifügen.

Die Selleriescheiben mit Zitronenschnitzen anrichten, die Tatarsauce separat dazu servieren.

Sellerie Karotten Bratlinge 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie, grob geraspelt

3 m.-große Möhre(n), grob geraspelt

2 kleine Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 EL Öl (Olivenöl)

½ Baguette (altes Vollkornbaguette oder entspr. Menge alte Brötchen)

1 Tasse/n Milch

2 Ei(er)

Muskat

1 Bund Dill, frischer

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Altes Brot in Milch einweichen. Alles mit Eiern, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und frischem Dill vermischen. Bratlinge formen und bei leichter Hitze langsam in Olivenöl braten.

Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.03 Lang51

Sellerie mit Blauschimmelkäse M

400 g Knollensellerie

150 ml Gemüsebrühe

50 ml Zitronensaft

100 g Blauschimmelkäse

100 g Joghurt

schwarzer Pfeffer,

Meersalz

200 g säuerliche Äpfel

40 g Walnusskerne

Knollensellerie in 1-cm-Scheiben schneiden, Gemüsebrühe mit 3 EL Zitronensaft aufkochen, Sellerie zugeben und zugedeckt in etwa 5-7 min weich dünsten. Blauschimmelkäse zerdrücken, mit Joghurt glatt rühren, restli-

chen Zitronensaft, Pfeffer und Meersalz unterrühren. Selleriescheiben abgekühlt in Stifte schneiden, Äpfel in feine Schnitze schneiden, mit der Sauce mischen und abschmecken, mit grob gehackten Walnusskernen bestreut servieren.

Sellerie Pilz Piroggen 1 Eigelb M

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

80 g Mehl
80 g Butter
80 g Quark, mager
Salz

Für die Füllung:

1 Zwiebel(n), klein
1 TL Öl
150 g Champignons, geputzt
100 g Staudensellerie
1 Bund Petersilie, feingehackt
Salz
Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence

1 Eigelb

Zubereitung

Mehl, Butter, Magerquark und etwas Salz gut miteinander verkneten und mindestens 30 Min. kaltstellen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl glasig dünsten. Champignons in feine Scheibchen schneiden, zugeben, ebenso Staudensellerie waschen, putzen, fein würfeln, zugeben. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen. Teig dünn ausrollen und Teigkreise von ca 10 cm Durchmesser ausstechen. Die abgekühlte Füllung auf die Teigkreise geben, vor dem Zuklappen am Rand mit Eigelb bestreichen. Evtl. bis zum Backen kalt stellen, dann 20 Min. bei 175°C goldgelb backen und lauwarm verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.01.02 Sofi

Hallo Sofi!

Bezieht sich Deine Mengenangabe auf Mitesser oder auf Einzelstücke also pro Pirogge?

Mostrichtopp 04.07.2005 20:18

Hallo Mostrichtopp,

die Angabe bezieht sich auf die Anzahl an Piroggen, die ich aus der Teigmenge mache.

LG Sofi 04.07.2005 22:20

Sellerie Püree

Zutaten für 6 Portionen
1 großen Knollensellerie
4 m.-große Kartoffeln
Salz und Pfeffer
125 g Butter
Muskat

Zubereitung

Den Sellerie schälen, in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zusammen in Gemüsebrühe weich kochen lassen. In einem großen Sieb abgießen.

Den Sellerie zusammen mit den Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Die Butter in die heiße Masse geben, würzen. Fertig.

Das Selleriepüree kann wie Kartoffelpüree verwendet werden. Sehr gut im Geschmack!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.08.03 Matti

Sellerie und Lauchzwiebeln in Koriander-Marinade

3 Stauden Stangensellerie
1 Bd. Lauchzwiebeln
500 g Austernpilze

Für DIE MARINADE

4 Knoblauchreihen
1 Stück Ingwer, walnussgroß
1 El Koriander
125 ml Sojasauce
2 El Honig
50 ml Trockener Sherry

100 ml Sojaöl

Knoblauch in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander im Moerser grob zerdrücken. Mit Sojasauce und Honig mischen. Kurz erwärmen. Sherry und Öl unterrühren.

Sellerie, Lauchzwiebeln und Pilze putzen. In der Marinade 5 bis 6 Stunden ziehen lassen. Ab und zu wenden.

Gemüse aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Ca. 10 Minuten grillen. Dabei mit der Marinade bepinseln.

Sellerie, Gemüse Lasagne 3 Ei M

a la Frau Antje

250 g Lasagneblätter

1 Prise Salz

2 Zwiebel

300 g Lauch

250 g Karotten

200 g Sellerie

50 g Butter

1 sm Dose Mais

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer; f.a.d.M.

1 Prise Paprika

300 g Saure Sahne

3 Ei

1 TI Salz; gestrichen

1 Bund Petersilie

200 g Pikantje van Gouda; (1) ich variiere das noch mit

2 Knoblauchzehen

1/2 TI Muskatnuss; frisch gerieben

1 TI Thymian; getrocknet

1 TI Basilikum; getrocknet

100 g Pikantje van Gouda; feingerieben (2)

Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser gar kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und hacken. Lauch, Karotten und Sellerie waschen, putzen, bzw. schälen. Den Lauch in ein Zentimeter breite Streifen, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Lauch, Karotten und Sellerie zufügen und 10 Minuten mitdünsten. Den Mais abtropfen lassen und dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Beiseite stellen.

Saure Sahne und Ei verquirlen. Hier pürier ich die Knoblauchzehen hinein und den (2) feingeriebenen Gouda. Die Petersilie fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und hier setzt wieder meine Variation ein: Muskat Thymian und Basilikum untermischen. Den Käse (1) raspeln.

Die Lasagne in eine gebutterte Auflaufform einschichten: Lasagneblätter, Gemüse, Käse, Eiersahne, Nudelblätter, Gemüse und so fort. Die oberste Schicht sollte Käse sein (deswegen ruhig ein bisschen mehr raspeln).

In den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 35 Minuten backen. Die Gemüselasagne 15 Minuten im Backofen nachziehen lassen, dann erst anschneiden.

Sellerie-Gemüse mit Möhren

Zutaten:

2 Ei Basilikum
1 Dose geschälte Tomaten
1 mittlere Zwiebel
400 g Möhren
Pfeffer
Salz
1 kg Staudensellerie
1 Ei Öl

Zubereitung:

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

Sellerie-Kartoffelstock M

6 Portion

750 g Knollensellerie

350 g Kartoffeln

1 Bund Petersilie

150 ml Rahm

75 g Butter

; Salz

; Pfeffer

Sellerie und Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In nicht zuviel Salzwasser zugedeckt weich kochen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte trocknend dämpfen.

Während das Gemüse kocht, die Petersilie fein hacken. Rahm und Butter zusammen aufkochen. Die heißen Sellerie- und Kartoffelstücke in ein Passevite geben und in die Rahmflüssigkeit drücken. Die Petersilie beifügen und den Sellerie-Kartoffelstock mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Selleriegemüse an Karottensauce M

600 g Sellerieknolle

1 El Heller Essig

300 g Karotten

1 Bund Petersilie

250 ml Gemüsebouillon

1 Majoranzweig

1 dl Halbrahm

; Salz

; Pfeffer

Sellerie halbieren und in Scheiben hobeln. Sofort in kaltes Wasser legen und den Essig beifügen. Die Karotten grob raffeln und in ein Sieb geben. Die Petersilie fein hacken.

Bouillon aufkochen, Selleriescheiben und Majoran hineingeben und das Sieb mit den Karotten darüber hängen. Zugedeckt weichkochen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und 1 dl Bouillon (bei 4 Portionen) ausschöpfen. Mit den Karotten pürieren. Den Rahm darunter ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals erwärmen.

Selleriescheiben abgießen und anrichten, dabei den Majoranzweig entfernen. Mit der Sauce nappieren und mit Petersilie garnieren.

Selleriepüree M

Zutaten für 2 Portionen

800 g Knollensellerie
1 Zehe/n Knoblauch

100 ml Milch
1 EL Butter

Zubereitung

Sellerie putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Salzwasser weich kochen lassen. Den Sellerie mit feingehacktem Knoblauch, Butter und Milch verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
18.04.05 Betty Buh

Selleriepüree auf Gemüsechips M

2300 g Knollensellerie; davon 1 sm ; Knolle beiseite legen
500 g Kartoffeln, mehligkochend
1 l Gemüsebrühe (Instant)

200 g Sahne
300 g Fett; zum Frittieren
1 lg Zwiebel; a 100 g

Knollensellerie schälen und waschen. Angegebene Menge beiseite legen. Restliche Sellerie in 1x1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in 1x1 cm große Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen lassen. Sellerie- und Kartoffelwürfel dazugeben und in ca. 20 Minuten weich garen.

Gemüsewürfel in ein Sieb abgießen (dabei die Brühe auffangen und anderweitig verwenden). Die Sellerie- und Kartoffelwürfel in eine große Schüssel geben und mit dem elektrischen Schneidestab fein pürieren, dabei nach und nach Sahne zugeben und gut unterrühren. Das Selleriepüree zugedeckt warm halten.

Inzwischen das Fett in einem hohen Topf erhitzen. Die beiseite gelegte Sellerieknolle auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Selleriescheiben und Zwiebelringe Portionsweise im heißen Öl in ein bis zwei Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Selleriepüree auf Tellern anrichten und mit den Gemüsechips und den Zwiebelringen bestreuen.

Selleriepüree | M

6 Portionen

1 kg Knollensellerie
400 g Kartoffeln
400 ml Gemüsebrühe

250 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe; durchgepresst
1 Ei Weißweinessig
Zucker

Sellerie und Kartoffeln schälen und sehr fein würfeln. Brühe und Sahne aufkochen, Sellerie und Kartoffeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, 25-30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen; dabei öfter umrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker würzen und mit dem Schneidstab fein pürieren.

Selleriescheiben im Teigmantel | 1 Ei

100 g Weizen
60 g Grünkern zusammen fein gemahlen
Kräutersalz
Delikata oder Curry
Muskatnuss
200 ml Kohlensäurereiches Mineralwasser
4 Ei Weißwein
600 g Sellerieknolle
1/2 l Gemüsebrühe

1 Ei

6 Ei Weizenvollkornmehl

Petersilie zum Garnieren

Das Mehl mit je 1/2 TL Salz und Delikata sowie etwas Muskat in einer Schüssel mischen. Das Mineralwasser und den Wein unterrühren. Den Teig zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Sellerie putzen und sauber bürsten. Die Knollen quer in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. und dünn schälen. Die Gemüsebrühe in einem breiten Topf aufkochen. Den Sellerie darin in etwa 10 Minuten bissfest garen. Die Scheiben mit dem Schaumlöffel aus dem Kochsud heben und auf einem großen Sieb oder auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Ei trennen. Das Eigelb unter den Teig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Selleriescheiben mit Salz würzen und zuerst mit etwas Mehl, dann im Ausbackteig wenden. Von beiden Seiten bei mäßiger Hitze hellbraun braten. Im Backofen bei 50 Grad warm halten, bis alle Scheiben gebraten sind. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Im Winter eine Tomatensauce aus Tomatenmark. Den Kochsud vom Sellerie können Sie dabei mitverwenden. Sehr gut im Sommer: 500 g reife Tomaten in Schnitze teilen und in etwas Butter erhitzen (nicht kochen), salzen.

Sellerieschnitzel 2 Ei M

Für DIE SCHNITZEL

2 sm Sellerieknollen
; Salz
2 Ei Mehl

2 Ei

Pfeffer, aus der Mühle
Muskat
100 g Weißbrot, gerieben oder Paniermehl
1/2 dl Öl
50 g Butter / Margarine

Für die Sauce

2 dl Joghurt nature

1 dl Rahm

; Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Zitrone, Saft davon
Schnittlauchröllchen

Die Sellerieknollen waschen und in Salzwasser bissfest kochen,

abkühlen und in Scheiben schneiden. Zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in dem mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzten geriebenen Weißbrot wenden. Die Panierung fest andrücken. Öl und Butter / Margarine aufschäumen lassen, die Sellerieschnitzel auf beiden Seiten goldgelb und knusprig braten.

Joghurt und Rahm verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Anrichten:

Die Sellerieschnitzel mit der Sauce in die Mitte des Tellers geben und mit Schnittlauch garnieren.

Sellerieschnitzel auf Salat 2 Ei M

FUR 4 PERSONEN

800 g Knollensellerie,
60 g Paniermehl,

60 g geriebener Parmesan-Käse,
1 Bund Thymian,

2 Ei,

Salz,
Pfeffer,
60 g Mehl,
6 El Öl,
400 g Radicchio,
200 g Feldsalat,
200 g Kirschtomaten,
1 El Rosa Beeren oder bunter Pfeffer,
4 El Weißwein Essig

1. Den Sellerie in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und jede nach Belieben in Dreiecke schneiden. Das Paniermehl mit Käse vermischen. Thymianblätter abzupfen und unterheben. Die Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Sellerieschnitzel zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in Paniermehl wenden. Die Schnitzel in 4 El heißem Öl portionsweise bei schwacher Hitze von jeder Seite circa 6 Minuten braten.

2. Radicchio und Feldsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten halbieren. Die Rosa Beeren grob zerstoßen, mit Essig, Salz und 2 El Öl ver-

quirlen. Die Vinaigrette über die vorbereiteten Salatzutaten träufeln. Mit Sellerieschnitzeln anrichten. Dazu schmeckt ein Kräuterquark.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 2490 kJ/ 600 kcal E 21 g, F 41 g, KH 32 g -
Vida Nr. 50/03

Stangensellerie mit Käse M

4 Portion

Stangensellerie

Gorgonzola-Käse

; Butter

; Pfeffer

Die unteren Teile von den Stangen waschen, die Fäden entfernen. Den Gorgonzola-Käse und die Butter etwa 2/3 zu 1/3 mit einer Gabel vermischen, mit Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf die Selleriestangen streichen

(wenn man Sahne-Gorgonzola nimmt, kann man die Butter weglassen).

Staudensellerie mit Roquefortcreme M

Zutaten

1 großer Staudensellerie

200 g Roquefort

200 g Quark (20 % Fett i.T.)

4 EL Sahne

blaue Weintrauben oder schwarze Oliven

Walnusshälften zur Garnitur (Reformhaus)

Stiele des Sellerie ablösen, putzen und waschen, die äußeren Stiele eventuell teilen und auf einer Platte anrichten.

Roquefort durch ein Sieb streichen, mit Quark und 4 Esslöffeln Sahne zu einem Dip verrühren.

Mit Weintrauben oder Oliven, Walnusshälften und dem Selleriegrün garnieren.

Die Nährwerte pro Portion (238 g)

Eiweiß: 19.1 g

Fett: 19.8 g

Kohlenhydrate: 5.1 g

Brennwert: 1158 kJ (277 kcal)

Ballaststoffe: 3.2 g

Cholesterin: 48.2 mg

Purine: 28.8 mg

Süß scharfer Zucchini Paprika Mix

Zutaten für 12 Portionen

2 kg Zucchini

2 Zwiebel(n)

4 Peperoni, rote

4 Paprikaschote(n), bunte

2 handvoll Sellerie - Blätter

1 Liter Essig

1 Liter Wasser

6 TL Salz

3 EL Gurke(n) - Einmachgewürz

1 TL Kurkuma

1 TL Senf, gemahlen

750 g Zucker

Zubereitung

Das Gemüse würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben. Nun das Ganze erhitzen. Das ganze 15-20 Min. köcheln lassen. Danach heiß in Einmachgläser füllen.

Haltbarkeit 1 Jahr.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.10.04 Arianschen

Tarte 1 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Mehl

2 EI Milch, fettarme

½ TI Backpulver

1 TI Senf, gemahlen

1 Stange/n Sellerie in Ringe geschnitten

125 g Champignons in Scheiben geschnitten
2 Maiskölbchen in Scheiben geschnitten
1 Stange/n Lauch in Ringe geschnitten
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
8 Stange/n Spargel, weißer, geputzt
125 ml Gemüsebrühe

125 g Hüttenkäse

150 ml Milch, fettarme

1 Eiweiß, schaumig geschlagen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zutaten in einer Schüssel mit so viel kaltem Wasser mischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von 20 cm Durchmesser ausrollen, in eine Tarteform legen und die Ränder andrücken. Das Gemüse in der Brühe etwa 5 min kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit Hüttenkäse, Milch und Eiweiß mischen. Die Mischung auf den Teig legen und im Ofen 40 min goldbraun backen. Die Tarte heiß mit einem knackigen Salat servieren.

Zubereitungszeit: 25 min

Tomatenkraut nach Art des Hauses

(meiner - Art!)

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl, klein
1 Staudensellerie, geschnitten
3 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt (evt. Granulat)
6 Tomate(n), geschält gewürfelt, (o.1 Dose)
125 ml Tomatensaft
2 Würfel Suppe
Kräuter, gemischt
Salz
Pfeffer, weiß
Mehl (Rindssuppe), zum Stauben
Suppe, zum Aufgießen
Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Die Zwiebeln in Öl andünsten, den geschnittenen Sellerie (ohne Blätter) dazugeben, zudecken, inzwischen das Kraut in größere Rechtecke schneiden, ebenfalls dazugeben und nach und nach die anderen Zutaten und Gewürze, dabei etwas mit Suppe oder Wasser aufgießen, soll nicht flüssig werden. Mehrmals umrühren und langsam dünsten lassen, bis es eine gute Konsistenz hat, abschmecken. (sollte aber nicht labberig werden ; -))
Tipp: Als ich das Kraut zubereitete, machte ich auch gerade einen Avocadoaufstrich, leider etwas zu scharf, dabei kam ich auf die Idee, kurz vor dem Servieren, pro Portion einen Esslöffel Avocadocreme unter das Kraut zu rühren (nicht mitkochen!!!). Was soll ich sagen, der Geschmack überraschte und ich bekam Komplimente dafür.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
06.06.03 Nora

Überkrustete Selleriescheiben M

1 Sellerieknolle; (ca. 800 g)
Zitronensaft
1 TL Zucker
1 l Wasser
2 Fleischtomaten
2 Scheibe/n Roggentoast

100 g Emmentaler; gerieben
1 pk TK-8-Kräutermischung
-Salz, Pfeffer
30 g Butter / Margarine

Sellerieknolle in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zitronensaft und Zucker in Wasser 10 Min. kochen, abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform geben.

Fleischtomaten in Scheiben schneiden, auf den Sellerie legen. Roggentoast toasten, zerkrümeln. Toastkrümel mit geriebenem Emmentalerkäse, TK-8-Kräutermischung, Salz, Pfeffer mischen, auf das Gemüse streuen. Butter / Margarine schmelzen, darüber gießen.

In den Backofen schieben, bei 225 °C (Gas Stufe 4) etwa 30 Minuten backen.

Pro Portion 350 kcal/1465 kJ

Wan Tan

Selleriestangen

150 g Kohl

210 g Möhren

125 g Tofu

125 g Sojabohnensprossen

2 El Wasserkastanien

2 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

3 TI frischer Ingwer

1 El Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Dann 2 gehackte Knoblauchzehen, 4 gehackte Frühlingszwiebeln und 3 TI geriebenen frischen Ingwer 2 min braten. Anschließend 2 in feine Scheiben geschnittene Selleriestangen, 150 g in feine Streifen geschnittenen Kohl, 210 g geriebene Möhren, 125 g in feine Scheiben geschnittenen frittierten Tofu, 125 g gehackte Sojabohnensprossen und 2 El gehackte Wasserkastanien zugeben. Die Pfanne zudecken und 2 min dämpfen. 3 El Stärke mit 1 El Wasser, 2 TI Sesamöl, 2 TI Sojasauce und jeweils ½ TI Salz und weißem Pfeffer glattrühren. Zu der Gemüsemischung geben und 2 min rühren, bis die Sauce eingedickt ist. Vollständig abkühlen lassen. 1 El der Füllung in die Mitte jeder Wan-Tan Teighülle füllen (etwa 40 werden benötigt). Die Ecken mit etwas Wasser einpißn, die Ränder hochnehmen und zu kleinen Säckchen formen. Die Seiten zusammendrehen und -drücken. In heißem Öl 4-5 min frittieren oder in einem Dämpfer 25-30 min dämpfen

Wildkräutern I M

2 Portion

250 g Quark

3 El Sahne; süße oder saure

2 El Zitronensaft

1 1/2 TI Senf

1/2 TI Hefeextrakt

1 md Gewürzgurke

30 g Zwiebel

60 g Knollensellerie

2 Handvoll Kräuter

Wiesen- und Gartenkerbel,

junge Brennnesselspitzen,

Blättchen von Löwenzahn

Gierasch und Scharfgabe

Knoblauchgrün

Salz

ZUM GARNIEREN

Radieschen; in Scheiben

Den Quark mit der Sahne, dem Zitronensaft, dem Senf und dem Hefeextrakt cremig rühren. Die Gurke und die Zwiebeln fein würfeln. Den Sellerie fein reiben. Die Kräuter fein hacken. Alle Zutaten unter den Quark rühren und mit etwas Salz abschmecken.

Salat

Avocado Melonen Salat M

1 Honigmelone
2 Avocados
250 g Staudensellerie
1 sm Eisbergsalat
2 sm Zwiebeln
2 El Tomatenketchup
2 El Essig
2 El Öl

150 ml Sauerrahm

Salz, Pfeffer

1 Prise ; Zucker

Sellerie putzen und 1/2 cm große Stücke schneiden. Avocados aufschneiden, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Melone entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.

Alles locker mischen. Ketchup, Essig, Öl, Sauerrahm, Zucker und Gewürze gut verrühren und über den Salat gießen.

Bleichsellerie-Melonen-Salat M

500 g Bleichsellerie
1 Cantaloup-Melone
2 Äpfel
1/2 Salatgurke

Soße

200 g süße Sahne

2 TL Dijon-Senf

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zucker

zum Bestreuen

1/2 Bund glatte Petersilie

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.

Bunter Sellerie Salat M

Zutaten für 4 Portionen

1 Sellerie

500 g Möhre(n)

4 Gurke(n), saure

1/8 Liter süße Sahne

1 Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

2 EL Essig

1 EL Öl

Zubereitung

Sellerie und Möhren ungeschält weich kochen. Danach schälen und in Scheiben schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken und die übrigen Zutaten, außer der Sahne darüber geben und gut vermischen.

Einige Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Sahne untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.08.03 Scarlett

Champignonsalat II M

Salate

Für Die Sauce

1/4 TI Salz
1 El Weißweinessig

2 El Saure Sahne

2 El Süße Sahne

1 TI Mittelscharfer Senf
1 El Walnussöl
schwarzer Pfeffer

Für Den Salat

50 g Mandeln
250 g Kleine Champignons
2 El Sherryessig
250 g Staudensellerie
1 Radicchio

Das Salz in dem Essig verrühren, bis es aufgelöst ist. Die saure und die süße Sahne, den Senf, das Öl und den Pfeffer unterschlagen. Die Mandeln grob zerhacken und in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie würzig duften.

Die Champignons mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Sherryessig in einer Schüssel mischen.

Den Staudensellerie in einzelne Stangen zerteilen. Nur harte Stellen an der Oberfläche abschneiden. Die Sellerieblättchen abzupfen und beiseite legen. Die Stangen in schmale Streifen schneiden.

Den Sellerie mit den Pilzen mischen. Die Sauce darübergießen und vorsichtig unterziehen. Die Mandeln, bis auf einen kleinen Rest ebenfalls unter den Salat mischen.

Den Radicchio grob zerpfücken und dekorativ auf Tellern anrichten. Den Champignonsalat darauf verteilen. Mit den restlichen Mandeln und den Sellerieblättchen garnieren.

Eingelegter Selleriesalat

1 Rezept

7 kg Sellerieknollen, frisch
2 l Gurkenaufguss
Zitronensaft

1 Zwiebel

Die Knollen waschen, ungeschält in Wasser weichkochen (Nadelprobe!) Kurz in kaltem Wasser kühlen, rasch mit scharfem Messer schälen, in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden und vorübergehend in Wasser mit etwas Zitronensaft legen. Dann zusammen mit der geschnittenen Zwiebel in die Gläser einschichten.

Gurkenaufguss und etwas Zitronensaft mischen und über die Selleriescheiben gießen, bis das Einmachgut bedeckt ist.

Gläser gut verschließen, auf 85 Grad C erhitzen und diese Temperatur 25 Minuten halten. Danach langsam abkühlen lassen.

Farmersalat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

½ Knollensellerie
1 Apfel (Delicious)
4 große Karotte(n)
1 kl. Dose/n Ananas, in Stücken
Zitronensaft

1 Becher Joghurt (Magerjoghurt)

4 EL Mayonnaise oder Salatcreme
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Sellerie, Karotten und Apfel dünn schälen und mit viel Zitronensaft bespritzen. Mayonnaise mit Joghurt und den Gewürzen verrühren. Sellerie, Karotten und Apfel in dünne Streifen schneiden oder raspeln und unter die Mayonnaise rühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.08.04 schuxn

Februarsalat M

mit heißer Orangen-Vinaigrette
300 ml Orangensaft, frisch gepresst
4 EL Himbeeressig
100 ml Olivenöl
Salz

Schwarzer Pfeffer a.d.M.

200 g Kürbis

200 g Knollensellerie

125 g Rotkohl

40 g Rauke

100 g Radicchio

1 Chicoree a 100 g

25 g Haselnusskerne

25 g Walnusskerne

150 g Parmesan im Stück

50 g Rosa Champignons

1 Granatapfel a 225 g

1 Kleines Bund Kerbel

Orangensaft mit Himbeeressig und Olivenöl in 10 Minuten leise einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis dick schälen, die Kerne herauskratzen. Sellerie putzen. Rotkohl entblättern, dicke Blattrippen herausschneiden. Alles in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Rauke und Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Den Chicoreestruhk herausschneiden, Blätter in Streifen schneiden.

Haselnüsse und Walnüsse grob hacken. Parmesan dünn hobeln. Champignons putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren die Kerne herauskratzen und den Fruchtsaft zur Orangen-Vinaigrette geben. Kerbelblättchen abzupfen.

Die Vinaigrette einmal aufkochen. Alle Salatzutaten abwechselnd locker in einer Schüssel übereinanderschichten und dabei immer wieder mit einem Teil der Vinaigrette beträufeln. Den Salat sofort servieren.

Feine Selleriefrischkost M

1/2 Sellerieknolle

2 lg Äpfel säuerlich

1 El Zitronensaft

6 Walnusskerne

70 g Rosinen ungeschwefelt

175 g Sahnedickmilch

1 TI Kräutersalz

Sellerie schälen und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Äpfel vierteln, von den Kerngehäusen befreien, grob raspeln, mit den Selleriestiften mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob hacken und mit den Rosinen dem Gemisch beigegeben.

Zuletzt Sahnedickmilch darunter ziehen, alles mit Kräutersalz würzen und gut mischen.

Fenchel-Sellerie-Frischkost M

- 1 Fenchelknolle
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 Äpfel säuerlich
- 1 El Zitronensaft
- 1 Orange

Sauce

- 1 Orange
- 1/2 TI Cayennepfeffer
- 1 El Fructose
- 1 TI Kräutersalz

3 El Sahne sauer

- 2 El Rosinen ungeschwefelt
- 1 El Mandeln gehackt

Fenchelknolle halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen und fein raspeln. Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Spalten schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Orange schälen, an den Zwischenhäuten einschneiden, die Filets herauslösen und den Salatzutaten beimischen.

Zweite Orange auspressen und den Saft mit Cayennepfeffer, Fructose, Kräutersalz und der sauren Sahne gut verrühren. Sauce über den Salat gießen, diesen mit Rosinen und Mandeln bestreuen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Fruchtiger Käsesalat mit Sellerie Miracel Whip

- Zutaten für 4 Portionen
- 1 Staudensellerie
 - 1 Dose/n Ananas
 - 2 Paprikaschote(n), rot
 - 250 g Käse (Holländer)
 - 100 g Champignons

3 EL Miracel Whip

Öl
Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. 2-3 Min. blanchieren. Ananas in Stücke schneiden. Paprika putzen und in Würfelchen schneiden. Käse in Stifte schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Salatsoße rühren und alles miteinander mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
03.06.02 lisa1

Grünkohlsalat M

Zutaten für 4 Portionen
1 m.-große Zwiebel(n), gewürfelt
100 Sellerie, fein geraspelt
2 Möhre(n), feingeraspelt

2 EL saure Sahne

Essig
Öl
Salz
Pfeffer
5 Blätter Grünkohl
Honig (Akazienhonig)

Zubereitung

Eine Marinade aus den obigen Zutaten bereiten. Dann den Grünkohl so klein schneiden wie Petersilie. Alles vermengen und evtl. mit Akazienhonig abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.11.01 Giela

Karotten Sellerie Salat

Zutaten für 2 Portionen
3 m.-große Karotte(n)

0.33 Knollensellerie

1 Apfel, säuerlicher (Granny Smith)

Für das Dressing:

Zitronensaft

Essig, (Weißwein oder Fruchtessig)

Öl, (Walnussöl oder Graumohnöl)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Karotten und die Sellerieknolle schälen und grob reiben. Den Apfel ebenfalls schälen, grob reiben, alles vermischen und mit Zitronensaft beträufeln. Salz (nur eine etwas größere Prise, das reicht) im Essig auflösen, je nach Säuregehalt des Essigs mit etwas Wasser verdünnen, mit dem Salat mischen. Zum Schluss das Öl und Pfeffer aus der Mühle darüber verteilen.

Dieser Salat lebt davon, dass man gutes Öl und guten Essig verwendet, sonst schmeckt er nur halb so gut. Notfalls geht's auch ohne Apfel, aber mit ist deutlich besser.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.11.04 katrinwien

Karotten Selleriesalat, gekocht

Zutaten für 6 Portionen

250 g Karotte(n), roh, feine Scheiben

250 g Sellerie, roh, feine Würfel,

1 Apfel, roh, feine Würfel

½ Zwiebel(n), feine Würfel

1 EL Balsamico, weiß

2 EL Öl (Walnussöl)

1/8 Liter Wasser

½ TL Meersalz

1 TL Zucker

1 TL Meerrettich (Sahne-Meerrettich/Glas)

1 EL Walnüsse, gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

Maggi

Pfeffer

Zubereitung

Karotten und Sellerie mit Wasser u. Salz kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. bei geschl. Deckel kochen lassen. In der Zwischenzeit Marinade aus den übrigen Zutaten, außer Walnüssen und Petersilie herstellen. Das gekochte Gemüse einschl. dem Kochwasser dazugeben, durchmischen, abschmecken, über Nacht ruhen lassen. Vor dem Servieren die Nüsse u. Petersilie unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.01.05 Witwebolte

Käse-Sellerie-Salat mit Pflaumen M

Zutaten:

100 g Aprikosenmarmelade
2 TL Curry
2 kleine rotschalige Äpfel à ca. 100 g
250 g Pflaumen oder Zwetschgen
200 g Porree

1 Becher Schmand (Sauerrahm)

100 g Staudensellerie

2 Vollmilch-Joghurt

200 g Wilstermarschkäse

etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Porree putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. In kochendem Wasser eine Minute blanchieren, über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken. Sellerie putzen, waschen, in ½ 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.

Leonas Möhren Sellerie Salat

Zutaten für 5 Portionen
5 große Möhre(n)
1 große Knollensellerie
1 Apfel

1 TL Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl)
Zitronensaft

Zubereitung

Möhren und Sellerie waschen und putzen. Fein raspeln. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Alles mit den Gewürzen zusammenmischen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
22.07.05 Leona65

Mandarinen Zwiebel Salat

passt gut zu einem Buffet

Zutaten für 4 Portionen
200 g Mandarine(n), Abtropfgewicht
2 Zwiebel(n), rot
3 Stange/n Sellerie
100 g Pinienkerne
2 EL Öl, Olive
2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
1 TL Sellerie die Samen
2 EL Sirup (Himbeer)
½ TL Salz
½ TL Pfeffer oder nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und blanchieren. Selleriestangen in feine Scheiben schneiden. Alles außer Mandarinen zusammen mischen. Ganz zuletzt Mandarinen und Saft aus der Dose dazu geben. 30 Min. durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.04.02 Pfefferich

Phantasie-Salat Mayo
(mit Gemüsesalat gefüllte Tomaten)

8 Tomaten
100 g Grüne Bohnen
1 Karotte
150 g Stangensellerie
1 Tl Kapern
2 El Erbsen; aus der Dose
4 El **Mayonnaise**

Die grünen Bohnen etwa drei Minuten in kochendes Salzwasser geben.

Schneiden sie die unteren Teile der Tomaten ab, und entfernen Sie Kerne und Saft mit einem Löffel.

Die erkalteten Bohnen, Karotte und Stangensellerie ganz klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dazu Erbsen aus der Dose und Kapern.

Sachte mit der Mayonnaise vermischen. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Gemüsemischung füllen und vor dem Servieren, mit Folie abgedeckt, noch 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Polesiner Salat **2 Ei**

4 Tomaten
1 Stangensellerie, a 150 g
2 Kartoffeln; gekocht
1 Zwiebel

2 Ei; hartgekocht

Sauce Vinaigrette

1 Tl Weinessig
1 Tl Senf
3 El Olivenöl
; Salz, Pfeffer

Bereiten Sie zunächst eine klassische "Sauce Vinaigrette" zu: Scharfen Senf und Weinessig und eine Prise Salz mit dem Schneebesen verschlagen, bis das Salz sich aufgelöst hat.

Unter Schlagen das Olivenöl und schwarzen, gemahlene Pfeffer dazugeben. Beiseite stellen.

Die Tomaten halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Tomaten zerkleinern. Geben Sie diese als erste Schicht in die

Salatschüssel.

Die kalten gekochten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und als nächste Schicht über die Tomaten legen.

Den helleren Teil des gewaschenen Stangenselleries zerkleinern. Er bildet die nächste Lage in der Salatschüssel. Eine Zwiebel in Ringe schneiden und auf den Sellerie legen.

Die kalten, hartgekochten Ei mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden und als letzte Schicht obendrauf geben. Die Sauce nochmals durchschlagen und über den Salat geben.

Reissalat mit Ananas 4 Ei

125 g Beutel-Reis
; Salzwasser

4 Ei

500 g Staudensellerie
; Sellerieblätter; zum Garnieren zurückbehalten
510 g Dose Ananas
75 ml ; Ananassaft zurückbehalten
250 g Champignons
250 g Mayonaise
2 TI Curry; oder das Anderthalbfache
- Salz und Pfeffer

Beutel-Reis in kochendem Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen. 4 Ei ca. 7 Min. kochen, abschrecken. Staudensellerie putzen, waschen und die Fäden abziehen, Stangen in Scheiben schneiden.

Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen, Ananas in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Den Reis mit Champignons, Ananas und Sellerie mischen.

Mayonnaise mit Ananassaft, Curry, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat ziehen. Ei pellen, Sechsteln. Den Salat mit Eiern und gehackten Sellerieblättern garnieren.

Pro Portion ca. 648 kcal/2712 kJ

Sauerkrautsalat

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Sauerkraut

1 Tasse/n Zucker
1 Tasse/n Sellerie, gehackter
1 Tasse/n Paprikaschote(n), gehackt
1 Tasse/n Zwiebel(n), gehackt
¼ Tasse/n Essig (Apfelessig)
50 g Piment
1 TL Kümmel

Zubereitung

Das Salz, den Essig, den Kümmel und den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze zum kochen bringen. Das Sauerkraut, die Zwiebel, den Sellerie, den Pfeffer und das Piment einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und über Nacht ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
25.09.04 city1979

Sellerie Apfel Rohkost mit Trauben M

Zutaten für 2 Portionen

1 Knollensellerie
2 Äpfel
6 Weintrauben, (blau und weiß)
1 EL Senf, milden

4 EL Joghurt, 1,5%

1 EL Essig (Obstessig)
3 EL Apfelsaft
1 EL Öl (Rapsöl)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aus Senf, Joghurt, Obstessig, Rapsöl und Apfelsaft eine Salatsoße zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Sellerieknolle schälen und direkt in die Soße raffeln. Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls zum Selleriesalat raffeln. Alles gut miteinander vermischen. Die Traubenbeeren halbieren und den Salat damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
16.02.05 Freddi

Sellerie Bananensalat M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sahne

- 1 Zitrone(n)
- 1 EL Honig (Akazienhonig)
- 1 Sellerie
- 1 Banane(n)
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Ingwer
- 50 g Mandeln, gehackt
- 4 EL Mandeln, (Blättchen)

Zubereitung

Die Sellerieknolle mit der Jupiter-Gemüseraffel fein raffeln, die Banane in dünne Scheiben schneiden und alles miteinander locker vermischen
Die Zitrone auspressen und darüber geben. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten.

Die anderen Zutaten zu einer Sauce verrühren und alles über den Sellerie und den Bananen geben.

Vermischen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Salat evt. auf einem "Salatbett" (Eis-, Feldsalat oder Spinat) anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.11.04 Greta

Sellerie-Apfel-Salat Mayo M

12 Portionen

- 900 g Knollensellerie
- Salz
- 100 g Staudensellerie
- 75 g Mayonnaise 60%

150 g Creme fraîche

- 1/2 unbehandelte Orange; davon fein abgeriebene Schale
- 4 El Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- 1 Apfel a 150 g
- 30 g Walnusskerne
- 1 El Öl

20 g eingelegte Preiselbeeren
100 g grüne Weintrauben
100 g blaue Weintrauben
Kerbel; und
Pimpinelle; zum Dekorieren

Den Knollensellerie möglichst rund schälen, vierteln und jedes Viertel in sehr dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen. den Staudensellerie putzen, die Blätter beiseite stellen und den Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Mayonnaise mit Creme fraîche, Orangenschale, Zitronensaft, Salz und Cayenne verrühren. Knollen- und Staudensellerie untermischen. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in dünne Scheiben schneiden und unter den Selleriesalat mischen.

Die Walnusskerne längs halbieren und im Öl goldbraun rösten. Die Preiselbeeren abtropfen lassen. Die Trauben von den Stielen zupfen und halbieren. Die Trauben unter den Salat mischen, den Salat auf einer Platte anrichten und mit Sellerieblättern, Kerbel, Pimpinelle, Walnüssen und Preiselbeeren dekorieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: 2 g E, 9 g F, 7 g Kh = 115 kcal (482 kJ)

Sellerie-Orangen-Salat M

mit Nussmus

1 sm Sellerieknolle
3 Orangen
1 Avocado

Soße

125 g süße Sahne

2 El Haselnussmus
4 El Orangensaft
1 El Zitronensaft
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.

Selleriesalat mit gebratenen Äpfeln M

200 g Sahne

- 1 1/2 El Olivenöl; (1)
- 3 El Zitronensaft; (1)
- 2 El Senf; mittelscharf
- 3 El Schnittlauch; in Röllchen
- 3 El Petersilie; gehackt
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Stauden Sellerie
- 1 sm Knollensellerie
- 1 1/2 El Zitronensaft; (2), nach Bel.
- 4 Rotschalige Äpfel; a 200 g

- 2 El Zitronensaft; (3)
- 2 El Sonnenblumenkerne; entkernte
- 3 El Orangensaft; vorzugsweise frisch gepresst
- 1 El Olivenöl; (2)
- 60 g Butter

Sahne, Olivenöl (1), Zitronensaft (1), Senf, Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie in einer Schüssel zu einer Sahnemarinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stauden Sellerie putzen und waschen. Die Stangen quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden. Unter die Sahnemarinade heben und beiseite stellen.

Knollensellerie schälen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Stücke in dünne Scheiben schneiden. Sellerie auf einem Teller mit Zitronensaft (2) beträufeln.

Äpfel waschen, trockenreiben und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen. Apfelhälften in dünne Spalten schneiden und auf einem Teller mit Zitronensaft (3) beträufeln.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangensaft und Olivenöl (2) in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter Portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Die Apfelspalten darin in ein bis zwei Minuten goldbraun braten, dabei

einmal wenden. Die Apfelspalten sollen noch Biss haben. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne nach jeden Bratvorgang mit Küchenpapier auswischen.

Die Selleriescheiben und Apfelspalten fächerförmig auf Tellern anrichten und mit der Orangenmarinade beträufeln. Stangensellerie mit der Sahnemarinade jeweils in die Mitte geben. Zum Schluss mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Sellerieschnitzel auf Salat 2 Ei M

FUR 4 PERSONEN

800 g Knollensellerie,

60 g Paniermehl,

60 g geriebener Parmesan- Käse,

1 Bund Thymian,

2 Ei,

Salz,

Pfeffer,

60 g Mehl,

6 El Öl,

400 g Radicchio,

200 g Feldsalat,

200 g Kirschtomaten,

1 El Rosa Beeren oder bunter Pfeffer,

4 El Weißwein- Essig

1. Den Sellerie in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und jede nach Belieben in Dreiecke schneiden. Das Paniermehl mit Käse vermischen. Thymianblätter abzupfen und unterheben. Die Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Sellerieschnitzel zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in Paniermehl wenden. Die Schnitzel in 4 El heißem Öl portionsweise bei schwacher Hitze von jeder Seite circa 6 min braten.

2. Radicchio und Feldsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten halbieren. Die Rosa Beeren grob zerstoßen, mit Essig, Salz und 2 El Öl verquirlen. Die Vinaigrette über die vorbereiteten Salatzutaten träufeln. Mit Sellerieschnitzeln anrichten. Dazu schmeckt ein Kräuterquark.

Zeitaufwand: ca. 40 min

Nährwert: pro Portion ca. 2490 kJ/ 600 kcal E 21 g, F 41 g, KH 32 g -
Vida Nr. 50/03

Staudenselleriesalat M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Staudensellerie

1 kl. Dose/n Mais

150 g Ananas, (frisch oder ungezuckert aus der Dose)

1 Banane(n)

1 Becher Joghurt

1 EL Senf

1 EL Essig

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

Tabasco, nach Geschmack

Zubereitung

Den Sellerie putzen und klein schneiden, ebenso die Banane und Ananas. Den Mais abtropfen lassen.

Die restlichen Zutaten verrühren, pikant abschmecken und alles vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.08.03 Frikka

Traubensalat in Roquefortsauce Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Weintrauben, blau

250 g Birne(n)

250 g Staudensellerie

Für die Sauce:

150 g Crème fraîche

100 g Mayonnaise

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft

50 g Käse (Roquefort), zerdrückt

100 g Schalotte(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Zubereitung

Trauben, Birnen und Sellerie waschen, putzen und entkernen. Birnen u. Sellerie in kleine Stücke schneiden, die Trauben werden nur halbiert. Die Sauce zubereiten aus den o.g. Zutaten. Die Traubenmischung mit der Sauce vermengen.
Dazu schmeckt Toast.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.08.05 Keks

Tschechischer Weihnachtssalat aus Sellerie

Zutaten für 4 Portionen

500 g Knollensellerie

2 EL Essig

2 Würfel Zucker

3 EL Öl

1 Zwiebel(n)

etwas Zitronensaft

20 g Nüsse

Pfeffer

Salz

Zubereitung

Sellerie gut waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Sofort mit 250 ml siedendem Salzwasser übergießen, Essig und Zucker zufügen und gar dünsten. Dann abseihen, in eine Schüssel geben mit gehackter Zwiebel und Pfeffer bestreuen.

Den Selleriesud mit Öl und Zitronensaft vermengen und über den Sellerie geben.

24 Stunden durchziehen lassen und mit Nusskernen garnieren.

Als Beilage zu paniertem Fisch reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.07.03 Liesbeth

Waldorfsalat M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Sellerie

50 ml Zitronensaft

100 g Walnüsse

100 g Crème fraiche

1 Prise Zucker

3 Äpfel

Salz und Pfeffer, weiß

Zubereitung

Sellerie schälen und raspeln. Äpfel schälen, raspeln und dem Saft einer Zitrone vermischen, damit Sellerie und Äpfel nicht braun werden. Walnusskerne hacken, alles in eine Schüssel geben.

Crème fraiche mit Salz, weißem Pfeffer und Prise Zucker würzen und die Marinade über die Zutaten geben. Im Kühlschrank durchziehen lassen. Abschmecken.

Mit Walnusshälften garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.08.05 Mantis1

Der klassische Waldorfsalat, ohne Hühnerfleisch, Ananas oder ähnliche Zutaten.

So mag ich ihn am liebsten, allerdings nehme ich anstelle der Crème fraiche lieber süße Sahne.

LG momu17,27.08.2005 08:55

ja und mit Soja-Sahne/ohne Industriezucker ist er auch was für Veganer. Klassisch gut. Danke!

besos Cielito 13.09.2005 15:57

Soßen

Apfel Sellerie Sauce M

(zu Teigwaren)

1 Apfel

700 g Stangensellerie mit dem Grün

Butter

200 ml Halbrahm, kochfest

Salz

Pfeffer

70 g Parmesan; gerieben

Sellerie putzen, mit den Blättern sehr fein hacken. Gemüse in der heißen Butter dünsten. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden und zusammen mit dem Rahm beifügen, würzen und zugedeckt 15 Minuten sanft köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Käse zur Sauce geben, nochmals aufkochen und mit den Teigwaren vermengen.

Apfelsauce mit Sellerie und Vanille

Zutaten für 1 Portionen

600 g Äpfel

200 g Knollensellerie

½ Zitrone(n), (Saft davon)

2 Vanilleschote(n)

400 g Gelierzucker, 1+1

Zubereitung

Die Sellerieknolle großzügig schälen, holzige Stellen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den ebenfalls geschälten, entkernten, klein geschnittenen Äpfeln und dem Gelierzucker unter Rühren köcheln lassen. Mit dem Messerrücken das Mark aus den Vanilleschoten drücken und gemeinsam mit den ausgeschabten Schoten mitkochen. Wenn die Äpfel anfangen zu zerfallen, die Sauce in die vorbereiteten Gläser füllen.

Tipp: Ob zu Desserts, für exotische Salate, als Dipp oder als Beilage zu Fleischgerichten - Fruchtsaucen sind mehr als nur ein Augenschmaus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.05.05 Dragonfly-Lady

Sauce a la Bolognese

Zutatenangaben ausgelegt für 4 Portionen:

4 große Karotte(n)

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 Stange/n Bleichsellerie

Tomate(n), gehackt

220 cl Wein, weiß

1 Lorbeerblätter

2 El Oregano

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfeln schneiden. In Olivenöl sautieren, mit Weißwein aufgießen. 1 Schachtel gehackte Tomaten oder das Fruchtfleisch von 8 enthäuteten und entkernten Tomaten dazugeben. Das Lorbeerblatt, 2 EL Oregano, Salz und Pfeffer dazu geben. Eine Stunde köcheln. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen, kurz mit dem Stabmixer durch die Sauce gehen, dabei darf die Sauce kein einheitlicher Brei werden. Noch einmal mit Oregano und Weißwein nachschmecken und noch einmal 20 min köcheln lassen.

Wenn man die Mengenangaben genau beachtet, entsteht ein Geschmack, wie bei einer Bolognese mit Fleisch.

Zubereitungszeit: 45 min

Sellerie Senfsoße 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

¼ Staudensellerie

¼ Salatgurke(n)

1 Apfel

375 g Schmand

1 EL Senf, grob

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 TL Ahornsirup

1 EL Kräuter, gehackt

2 Ei, hart gekocht

etwas Schnittlauch

Zubereitung

Staudensellerie waschen und würfeln. Salatgurke waschen und in Stifte teilen. Den Apfel schälen, entkernen und raspeln. Alles mit dem Schmand, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und den Kräutern mischen. Die Eier würfeln und unterheben. Mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.02.05 Galimero

Selleriesauce mit Mandeln

5 El Olivenöl; evtl. etwas mehr
250 g Zwiebel; grobgehackt
250 g Bleichsellerie; feingehackt
2 Knoblauchzehen; zerdrückt nach Wunsch mehr
1 1/2 c Helle Gemüsebrühe
; Salz + Pfeffer
1 TI Öl
100 g Mandelblättchen

Das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch 2-3Min. leicht anbraten, dann zugedeckt in 10-15Min. weich schmoren. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt in 5-10Min. zu einer cremigen Sauce einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

In einer Pfanne 1 TI Öl erhitzen und die Mandelblättchen darin hellbraun rösten. Frisch gekochte Nudeln mit der Sauce übergießen und mit den Mandelblättchen bestreut servieren.

Suppe

Apfel-Sellerie-Cremesuppe M

500 g süß-saure Äpfel
1 Zitrone (Saft von)
300 g Sellerieknolle
200 g Kartoffeln
30 g Butterschmalz
2 El Curry
1/2 l Brühe

1/2 l Milch

Salz
Pfeffer
Muskat

1/8 l Apfelwein

1 Bund Schnittlauch

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.

Assyrische Joghurt Suppe 1 Ei M

Burschala

Zutaten für 4 Portionen

1000 ml Joghurt

1000 ml Wasser

1 handvoll Reis (Langkorn-Reis)

1 EL Mehl (Weizen-Mehl)

1 Ei

1 TL Salz

1 Bund Dill

1 Bund Koriander

1 Bund Sellerie - Blätter oder Liebstöckel

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Bund Spinat

5 Zehe/n Knoblauch

Zubereitung

Die Kräuter, Knoblauch und Spinat nicht zu fein hacken. Joghurt, Wasser zusammen verrühren, dann Reis, Mehl und Ei und die Kräuter dazugeben und rühren. Das Ganze unter Rühren zum Kochen bringen.

Danach ca. 10 min auf kleiner Flamme weiter rühren. Rühren ist sehr wichtig, da es sehr schnell anbrennt. Schmeckt aufgewärmt am 2. Tag noch besser.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

26.05.03 Mawethai

Avocadocremesuppe mit Sellerie M

4 Ei Sonnenblumenkerne

4 Ei Dinkel; fein gemahlen

900 ml ;Wasser

2 Gemüsebrühwürfel

200 g Knollensellerie
2 Avocados
3 EL Zitronensaft

4 EL Creme fraiche

1 Zitrone; nur Schale
2 EL Kerbel
Die Sonnenblumenkerne goldgelb rösten.

Das Dinkelmehl in einem Topf unter Umrühren rösten, bis es würzig duftet. Dann abkühlen lassen.

Das Wasser mit einem Schneebesen unter den Dinkel rühren und die Brühwürfel dazugeben. Unter Umrühren 1 Minute kochen und auf der ausgeschalteten Kochplatte 5 Minuten ausquellen lassen.

Den Sellerie waschen, dünn schälen, im Blitzhacker zerkleinern und in die Suppe rühren.

Die Avocados schälen, halbieren und entkernen. Einige Schnitze abschneiden und beiseite legen, das restliche Fruchtfleisch würfeln, den Zitronensaft dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren.

Das Avocadopüree, die Creme fraiche und die Zitronenschale in die Suppe rühren. Unter Umrühren auf Esstemperatur erwärmen, aber nicht kochen. Den Kerbel hineinstreuen.

Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen, mit den Avocadoschnitzen belegen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Behrlauchsuppe, badisch M

Zutaten für 4 Portionen
150 g Bärlauch
2 kleine Schalotte(n)
1 kleine Möhre(n)
1 Stück Sellerie, ca. Tischtennisballgröße
1 Stange/n Lauch, nur das weiße
2 kleine Kartoffeln
1 Zehe/n Knoblauch
400 ml Fleischbrühe, (Würfel)
200 ml Gemüsebrühe, (Würfel)
200 ml Wein (Riesling), trocken

250 ml Sahne

1 EL Butter

Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und in der Butter andünsten. Das Suppengemüse und die Kartoffeln ebenfalls würfeln und dazugeben. Mit beiden Brühen und dem Wein ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

4 schöne Bärlauchblätter zurücklegen. Restlichen Bärlauch mit dem Messer grob zerkleinern. Die Sahne steif schlagen.

Den Bärlauch und die Hälfte der Schlagsahne in die Suppe geben und mit dem Pürierstab kräftig aufmixen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken, evtl. etwas Muskat mit hineinreiben.

Suppe auf den Tellern verteilen, einen Sahnetuff in die Mitte geben, jeweils 1 von den zurückgelegten Bärlauchblättern darauf legen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.10.04 Schrat

Richtig badisch wird es dann, wenn man Fleisch- und Gemüsebrühe selbst macht und nicht auf die fürchterlichen Brühwürfel zurückgreift.

Mit badischen Grüßen Casasun 17.11.2004 19:44

Da hast du Recht. Selbst gemachte Brühen sind natürlich erheblich besser, sind aber auch viel zeitaufwändiger.

LG Schrat 18.11.2004 11:18

Blumenkohlsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

2 Möhre(n), grob geschnitten

1 Stange/n Sellerie, grob geschnitten

1 Dose Tomate(n), geschält

1 Kartoffeln, geschält, grob geschnitten

1 Zwiebel(n), grob gewürfelt

1 Bund Petersilie

1.25 Liter Fleisch Brühe (Rindsbouillon, Instant)

Salz

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Möhren, Sellerie, Zwiebel und Kartoffel andünsten. Nach 2 Minuten die geschälten Tomaten zufügen, 2 weitere Minuten köcheln lassen, dann mit der Bouillon aufgießen, aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Den bissfesten Blumenkohl abgießen, ca. 1/3 beiseite stellen, den Rest in die Brühe geben und die Suppe pürieren. Den restlichen Blumenkohl in kleinere Röschen zerteilen und in die Suppe geben. Vor dem Servieren noch mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.01.05 Alyza

Brokkoliterrine 4 Eiweiß M

Zutaten für 8 Portionen

400 g Brokkoli, geputzt

4 Eiweiß

200 ml Sahne

½ Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

Muskat

Ingwerpulver

400 g Sellerie, geputzt und in grobe Würfel zerteilt

Zubereitung

Brokkoli in sprudelnd kochendes Salzwasser geben. In ca. 12 Minuten nicht zu gar kochen, kalt abschrecken. In ein Sieb geben und ganz auskühlen lassen.

2 der Eiweiße ganz leicht anschlagen (dann verteilt es sich besser), Broccoli pürieren, Eiweiß unterziehen, mit Salz und Pfeffer, Muskat und Ingwer abschmecken. Halbsteif geschlagene Sahne unterziehen.

Sellerie großzügig schälen und in Salzwasser gar kochen. Farce wie beim Broccoli herstellen. Knoblauchzehe durchdrücken, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform großzügig ausbuttern und in vier Schichten abwechselnd mit den Farcen füllen. Terrinenform nach dem Einfüllen jeder Schicht mit dem Boden mehrfach aufstoßen (Küchenhandtuch unterlegen!) damit sich keine Hohlräume bilden. Terrine verschließen und im Wasserbad bei ca. 80 Grad Wassertemperatur ca. 45 Min garen. (Das entspricht etwa einer Backofentemperatur von ca. 140 Grad bei Umluft - ohne Gewähr -)

Die Terrine ist sehr zart und luftig und ist mit der entsprechenden Sorgfalt zu behandeln.

Auf die Gleiche Art lassen sich auch Farcen von Blumenkohl, Möhren und Spinat herstellen.

Beim Spinat sollte man von ca. 1 kg ungeputztem und -verlesenem Spinat ausgehen.

Wenn es besonders hübsch sein soll, die Terrine mit einer weißen Chaudfroid-Soße abdecken, mit Scheiben von gegarten Broccoliröschen garnieren und das ganze nochmals mit einem klaren, gelierenden Fonds überglänzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

20.05.03 Nearlyheadlessnick

Champignonsuppe mit Wildreis M

Zutaten für 6 Portionen

2.5 Tasse/n Reis (Wildreis), gekocht (entspricht ca. 2/3 Tasse ungekocht)

120 g Champignons, in feine Scheiben geschnitten

250 ml süße Sahne

1.2 Liter Hühner Brühe

3 Karotte(n), gehackt

2 Stange/n Sellerie, gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

3 EL Sherry, trockener

1 Zweig/e Thymian

3 EL Mehl

4 EL Butter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel, Sellerie und Karotten dazu geben und unter Rühren etwa 4 bis 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Pilze dazu geben und noch weitere 2 bis 3 Minuten köcheln, bis sie Flüssigkeit abgeben.

Mehl über das Gemüse stäuben und gut unterrühren. Noch 1 Minute köcheln, dann die Brühe angießen und den Thymian zugeben. Den Deckel aufsetzen und aufkochen.

Dann die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 15 Minuten gar köcheln. Den Sherry angießen und noch eine weitere Minute köcheln. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterziehen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

27.03.04 Sidhe

Creemesuppe aus gelben Paprikaschoten M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Karotte(n)
- 1 Stange/n Sellerie
- Olivenöl
- 8 Paprikaschote(n), reif, gelb (nicht grünlich! sonst wird das Püree bitter)
- 4 Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter

1 Tasse Milch oder Sahne

Wasser

Parmesan, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Sellerie und Karotten fein hacken und in einem großen, weiten Topf in Olivenöl anschmoren, bis sie dunkel-goldbraun sind. Dann die Paprikaschoten waschen, gründlich entkernen und in Streifen schneiden, die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Paprikastreifen und Kartoffelwürfel ebenfalls in den Topf geben und anschmoren lassen. Dann mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Lorbeerblätter hinzufügen, salzen und pfeffern und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Pürierstab durchmischen. Dabei die vorgewärmte Milch (oder Sahne) je nach Bedarf in kleinen Mengen hinzugeben, bis eine cremige Masse in der gewünschten Konsistenz entsteht.

In einen Suppenteller geben, Parmesan drüberstreuen und mit wenig gutem Olivenöl ein "C" darüber schreiben. Evtl. noch nach Gusto abschmecken.

Dazu passt gut geröstetes toskanisches Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.12.04 Muellermieze

Cremige Selleriesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 großer Sellerie

1 Liter Fleischbrühe

2 EL Butter

500 ml Kondensmilch oder

500 ml Sahne

Kräuter, zum Garnieren

Zubereitung

Sellerie schälen, würfeln und in der Fleischbrühe weich kochen. Butter, Dosenmilch und Eigelb unterrühren.

Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.02.04 Medineit

Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei

4 Personen

140 g Maisgrieß

320 ml Wasser

140 g Blumenkohl

140 g Brokkoli

140 g Karotten

140 g Knollensellerie

40 g Zuckerschoten

10 g Zwiebeln

10 g Margarine

1 l Gemüsebrühe

1 Ei

Gewürze:

Salz

Muskat

Pfeffer

gehackte Petersilie

Zuerst werden die Karotten und der Sellerie gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Blumenkohl und Brokkoli ebenfalls waschen und in Röschen zerteilen.

Danach fädeln Sie die Zuckerschoten ab und waschen sie kurz durch.

Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die geschälten und fein gewürfelten Zwiebeln an.

Anschließend Möhren und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 7 Minuten garen.

Die Brokkoli- und Blumenkohlröschen werden nun hinzugefügt und kurz vor Garzeit ende die Erbsenschoten.

Zum Schluss Eintopf mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und über die Maisgrießklößchen geben.

Maisgrießklößchen kochen Sie 320 ml Salzwasser auf, und streuen Sie unter Rühren Maisgrieß ein.

Lassen Sie das Ganze ca. 20 Minuten ausquellen.

Anschließend wird ein Hühnerei verquirlt, unter die abgekühlte Grießmasse gerührt und abgeschmeckt.

Nun wird erneut Salzwasser aufgekocht. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen und diese in Salzwasser ca. 7 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 198 / 829 kJ

3 g KH - 7 g Ballastst. - **2 BE ca.** - 5 g Fett - 2 g S - 2 g EUFS - 1 g MUFS
- 62 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

Feine Zwiebelsuppe mit Porree, Sellerie und Trüffel

Zutaten für 4 Portionen

5 Zwiebel(n), weiße, in feine Ringe geschnitten

2 Stange/n Porree, nur weißes, in feine Ringe geschnitten

2 EL Butter

Trüffeljus, 1/3 Tasse

1 Liter Wasser

300 g Knollensellerie, geschält und in feine Scheiben geschnitten

30 g Trüffel, frische, in feine Scheiben geschnitten (Trüffelhobel)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem großen Schmortopf die Butter erhitzen, die Zwiebeln und Porreeringe hineingeben und unter Umrühren 30 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Trüffelsaft unterrühren, 1 Minute einkochen lassen und mit Wasser ablöschen. Kurz aufkochen, die Temperatur reduzieren und 15 Minuten weiter kochen lassen.

Die Selleriescheiben dazugeben und 2 bis 3 Minuten kochen. Die Suppe nach Bedarf mit Wasser verdünnen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, die Trüffelscheiben unterziehen und heiß servieren.

Tipp: Die Zwiebelsuppe kann mit Croutons abgerundet werden. Trüffel schmecken roh oder gekocht, gewürfelt, geschnetzelt oder in Scheiben geschnitten. Trüffelkenner empfehlen rohe, ganze Trüffel mit einer Prise Salz und in Butter getaucht, während die alten Ägypter ihre Trüffel mit Gänsefett bevorzugten. Eine Delikatesse sind Trüffel in Champagner, 10 Minuten in einem Sud aus Trüffelsaft, Champagner, Cognac und Pfefferkörnern gegart.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
01.02.05 otto42

Fenchelcremesuppe M

4 Portionen
400 g Fenchel (1-2 Knollen)
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Weißwein

100 ml Sahne

Salz
weißer Pfeffer
1 TI 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.

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

Gebrannte Suppe

(Haina)

2 Ei Fett
4 Ei Mehl
1 lg Zwiebel
1 Stange Porree
1/4 Sellerie
6 Kartoffeln
-Salz
Majoran
Kümmel
2 l Brühe

Mehl in heißem Fett stark bräunen! Zwiebelwürfel zugeben, mit Brühe auffüllen. Kartoffeln und Gemüse kleingeschnitten darin 30 Minuten kochen. Rote Wurst in Stücke schneiden und in die Suppe geben.

Gemüsebrühenkonzentrat

Zutaten für 1 Portionen

200 g Möhre(n)
200 g Zwiebel(n)
200 g Petersilie
200 g Sellerie
200 g Salz

Zubereitung

Alle Zutaten putzen, waschen und mit einem Messer grob zerkleinern. Anschließend nach und nach im Mixer (oder Küchenmaschine) fein zerhacken. Alles gut vermischen, in Gläser mit Schraubdeckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hält sich ca. ein halbes Jahr.

Bei Bedarf ein Esslöffel (oder mehr, je nach Geschmack) in kochendes Wasser geben- fertig ist eine Gemüsebrühe, die als Grundlage für eine Suppe dienen kann. Man kann auch mit dem Konzentrat einen Eintopf abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.05.02 Marion II

Habe das Konzentrat heute zubereitet und in die Suppe getan. Ist sehr lecker. Die Hälfte der Zwiebeln ersetzte ich durch Porree.

LG Kiwi 05.05.2003 00:37

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
500 g Bleichsellerie
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1.5 Liter Gemüsebrühe . (Instant)

1 EL Öl (Olivenöl)
400 g Tomate(n)
150 g Erbsen, tiefgekühlt
Basilikum
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, in kleine Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Suppe mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es mag, kann die Suppe kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.02 Apricitas

Gemüsesuppe Mailänder Art

500 g Staudensellerie,
1 Knoblauchzehe,
3 EL Olivenöl,
¼ l Tomatensaft,
1-2 EL Gemüsebrühe,
150-200 g Suppennudeln,
Salz,
250 g Tomaten,
1 Dose weiße Bohnenkerne,
1 TL getr Basilikum,
300 g Tiefkühl-Erbsen,
schwarzer Pfeffer,
einige schwarze Oliven,
evtl. Chilischoten zum Garnieren,

Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen. Knoblauch und Sellerie darin andünsten. Mit $\frac{3}{4}$ l. Wasser und Tomatensaft aufkochen, Brühe darin auflösen. Ca. 10 Min. köcheln. Nudeln in kochendem Salzwasser 6-8 Min. garen. Tomaten putzen, waschen und kleinschneiden. Bohnen abtropfen lassen, Basilikum waschen und grob hacken. Tomaten, Bohnen, Basilikum und Erbsen in die Suppe geben. Weiter 6-8 Min. garen. Nudeln zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Oliven und evtl. Chili garnieren.

Geröstete Grießsuppe

Zutaten für 4 Portionen

100 g Butter

5 EL Grieß

1 Liter Gemüsebrühe, evt. Instant

150 g Möhre(n), fein geraspelt

50 g Sellerie, fein geraspelt

Paprikapulver, edelsüß

1 TL Petersilie, gehackt

Salz

Zubereitung

Butter auslassen, Grieß zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen rösten bis das Gemisch große Blasen schlägt. Mit 1 Liter Brühe ablöschen, aufkochen, Möhren und Sellerie dazu und 10 min. kochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Petersilie dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.08.03 ricke2

Griechische Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen

80 g Möhre(n)

50 g Staudensellerie

50 g Petersilie - Wurzel

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

500 g Tomate(n), reife

750 ml Kalbsfond

1 Zweig/e Thymian

60 g Reis - Nudeln

1 Zweig/e Liebstöckel

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Schafskäse
Olivenöl
Salz und Pfeffer, schwarzer

Zubereitung

Möhren putzen und grob raspeln. Sellerie und Petersilienwurzel putzen und fein würfeln. Petersilienstrauß abbrausen, trocken schütteln und mit Stielen fein hacken. Tomaten waschen und grob würfeln (im Winter lieber Dosentomaten nehmen).

2 EL Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch etwas Farbe nehmen lassen, dann Möhren, Sellerie, Petersilie und -wurzel darin einige Minuten andünsten, dann die Tomaten zugeben und weitere 3-4 Min. köcheln lassen. Kalbsfond angießen und aufkochen. Thymian und Liebstöckel hineingeben, Reisnudeln einstreuen und 15 Min. unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen (Nudeln kleben sonst am Boden fest).

Vor dem Servieren Kräuterzweige aus der Suppe nehmen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken; Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und in die Suppe rühren. Mit knusprigem Baguette oder Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
20.10.04 pingu41269

Griessuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen
2 Karotte(n)
1 Stück Sellerie
1 Stange/n Lauch
Grieß, (je nach Belieben)
1 EL Öl
2 TL Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Karotten und den Sellerie schälen bzw. putzen und fein hobeln, den Lauch in kleine Streifen schneiden. Dann das Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse zugeben und leicht anrösten und das Gries zugeben (Menge je nach Belieben, ob man die Suppe dünner oder dicker möchte) und mitrösten. Mit ca. 3/4 l Wasser aufgießen und mit Gemüseboullion, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
15.11.01 nati6284

Grüne Gartensuppe M

6 Personen
4 Stangen Bleichsellerie (500 g)
3 Zucchini (400 g)
2 Stangen Lauch (250 g)
1 Bund Brunnenkresse
600 ml Gemüsebrühe

150 ml ungesüßter Joghurt (1,5 % Fett)

Gewürze:

1 kl. Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe zerdrückt
schwarzer Pfeffer
Salz

zum Garnieren:

gehackter frischer Schnittlauch

Als erstes waschen Sie das Gemüse. Danach werden der Sellerie gehackt, die Zucchini in kleine Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Diese werden nun zusammen mit der Brunnenkresse und der Hühnerbrühe in einen Topf gegeben. Die zerdrückte Knoblauchzehe und die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie das Ganze köcheln, bis das Gemüse gerade gar ist (ca. 15 Minuten). Anschließend die im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Danach lassen Sie das Gemüse abkühlen. Rühren Sie die Hälfte des Joghurts unter und stellen es in den Kühlschrank. Die Suppe in Suppenschalen servieren, jede Portion mit einem Häufchen geschlagenem Joghurt krönen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Pro Person: kcal 139 / 581 kJ

7 g KH - 4 g Ballastst. - **0 BE** - 8 g Fett - 3 g S - 3 g EUFS - 2 g MUFS -
31 mg Cholest. - 10 g Eiweiß

Grüne Petersiliensuppe M

500 g Petersilienwurzeln
250 g Knollensellerie
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen
2 EI Butter / Margarine oder Margarine
1 1/2 l Gemüsebrühe
100 ml Weißer Wermut; z.B. Martini oder Cinzano oder Apfelsaft
1 Lorbeerblatt
3 Bund Glatte Petersilie
150 g TK-Spinat (gehackt)
; Salz und Pfeffer

200 g Schlagsahne

Petersilienwurzeln, Sellerie und Kartoffeln schälen und klein schneiden. Feingehackte Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten, Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe, Wermut und Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

Inzwischen Petersilie abspülen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Lorbeerblatt entfernen. Petersilie und aufgetauten Spinat in die Suppe geben. Mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schlagsahne halb steif schlagen und unter die Suppe rühren.

Dazu passt Vollkornbaguette.

Nährwerte: pro Portion ca. 350 Kalorien, 21 g Fett

Hagebuttencremesuppe mit Sellerie M

4 Portion

2 EI Kürbiskerne
250 g Hagebutten
50 g Zwiebeln
200 g Knollensellerie
10 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Apfelsaft
3 EI Meerrettich; frisch gerieben evt. 1/3 mehr

100 ml Sahne*

1 EI Zitronensaft; evt. x2
1 Prise Meersalz
1 Prise Koriander
1 Prise Muskat
1/2 TL Honig

1 Prise Pfeffer

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten und grob hacken. Hagebutten längs halbieren, Kerne und Samen entfernen und mehrmals gründlich waschen, so dass die Samenhaare vollständig entfernt werden. Zwiebeln fein, Sellerie grob würfeln und in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen, Hagebutten, die Hälfte vom Meerrettich, Zitronensaft, Meersalz, Koriander, Muskat und Honig zugeben und zugedeckt köcheln, bis das Gemüse weich ist, durch ein Sieb passieren, dann pfeffern und abschmecken. Sahne steif schlagen, den restlichen Meerrettich unterziehen, portionsweise auf die Suppe dressieren und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

*Im Originalrezept wurde die Sahne bei den Zutaten vergessen, Menge von mir geschätzt.

Italienische Gemüsesuppe M

Masche

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n)

2 Karotte(n)

100 g Sellerie mit Blättern

500 g Zucchini

2 Stange/n Lauch

4 EL Öl

500 ml Brühe, Instant

4 TL Kräuter, z. B. Oregano, Thymian, Basilikum

1 Dose Erbsen, fein

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

½ Glas Wein, weiß

4 EL Sahne

Zubereitung

Zwiebel schälen und in dünne halbe Ringe schneiden, Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einem großen Suppentopf auf kleiner Flamme erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig werden lassen. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Quadrate schneiden. Mohrrüben schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen und klein wür-

fein. Einige Blätter davon aufheben. Lauch putzen und in Ringe schneiden, ebenso die Zucchini. Die Gemüse nacheinander in den Topf geben und jede Sorte 2-3 Minuten anrösten. Öfter umrühren. Mit Würfelbrühe aufgießen, die getrockneten Kräuter und Pfeffer zugeben. Die Suppe bei halbgeöffnetem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Feine Erbsen, gehackte Petersilie und fein geschnittene Sellerieblätter dazugeben und durchrühren. Die Suppe abschmecken. Wein und Sahne einrühren. Mit Stangenweißbrot servieren.

Die Suppe eignet sich, um in größeren Mengen für Partys vorgekocht zu werden. Dann aber Wein und Sahne erst beim Aufwärmen zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.07.05 hemet-nisut-weret

Karottencremesuppe mit Koriander

Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter

350 g Möhre(n), gewürfelt

100 g Sellerie, gewürfelt

3 TL Koriander, gemahlen oder im Mörser

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

700 ml Gemüsebrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Butter in einem großen Topf zergehen, aber nicht braun werden lassen. Die Karotten und den Sellerie 1-2 Minuten darin wenden. Den Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und 3-4 Minuten kräftig umrühren. Die Gemüsebrühe dazugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen. Danach die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und erneut schwach erhitzen. Die angegebene Menge an Gewürzen ergibt einen ausgeprägten Geschmack. Wer mag, kann auch weniger verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.02.05 penelope27

Kartoffelsuppe M

Glutenfreie

Souper Bowl

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Tasse/n Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 2 Stange/n Sellerie, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- ½ Tasse/n Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
- 2 TL Butter
- 2 TL Speisestärke (Maisstärke)
- ½ Tasse/n Milch oder Milchersatz

Zubereitung

Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel in Wasser mit Salz kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit dem Stampfer stampfen (das Wasser NICHT abgießen). Blumenkohl für 5 Minuten separat kochen und dann zu der Kartoffelsuppe fügen.

Butter, Maisstärke und Milch oder Milchersatz zum kochen bringen und so lange unter Rühren kochen, bis es eindickt. Unter die Suppe rühren, mit Petersilie garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.10.04 TexMexHex

Kartoffelsuppe, halbexotisch M

Zutaten für 10 Portionen

- 2 kg Kartoffeln, geschält (es können auch verschiedene Sorten sein)
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Möhre(n)
- 1 Stange/n Porree
- 2 Zehe/n Knoblauch
- ¼ Knollensellerie
- 1 EL Currypaste (Thaicurrypaste), grün
- 1 Stück Ingwer, frisch, etwa daumengroß

200 ml Sahne

1 Bund Petersilie, (evtl. geht auch Koriander, schmeckt etwas anders dann)

etwas Pfeffer

2 Liter Hühnerbrühe

etwas Salz

1 Chilischote(n), rot (nur, wenn's noch nicht zu scharf ist!)

5 EL Olivenöl

50 g Butter

2 Gläser Wein, weiß

Zubereitung

Kartoffeln in handliche Stücke schneiden. Möhren, Porree, Sellerie putzen und würfeln, Knoblauch grob hacken, Ingwer in Scheiben oder Würfel schneiden.

In einem (großen!) Topf Öl und Butter zerlassen, darin die Zwiebeln anschwitzen. Möhren, Porree (außer etwa ein Drittel des grünen Anteils) und Sellerie kurz mit anrösten, dann die Kartoffeln hinzu geben.

Die Thaicurrypaste kurz mitrösten (die Menge kann je nach gewünschter Schärfe angepasst werden!), evtl. auch die kleingehackte Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann mit dem Wein ablöschen und mit 1 l der Hühnerbrühe aufgießen. Etwa eine halbe Stunde im offenen Topf köcheln lassen.

Wenn das Gemüse gar ist, mit dem Mixstab pürieren, dabei soviel von der restlichen Hühnerbrühe hinzu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (das kann je nach Kartoffelsorte recht unterschiedlich sein). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne untermixen.

In einer kleinen Pfanne in etwas Olivenöl und Butter das vorher zurück behaltene Porreegrün andünsten und in die Suppe geben.

Beim Servieren mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

[Man kann außerdem auch einen Teelöffel Sahne dekorativ hineintropfen oder etwas zerzupften geräucherten Fisch darin verteilen.]

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

13.03.04 Utee

Kastaniencremesuppe mit Sellerie M

220 g Kastanien; gekocht

130 g Sellerie

60 g Zwiebeln

30 g Butter

200 ml Milch

1/2 l ; Wasser

2 El Gemüsebrühe; gekörnte

3/4 Tl Zitronenschale

1 El Trockener Sherry

1 El Zitronensaft

Muskatnuss; frisch gerieben

weißer Pfeffer; frisch gem.

Meersalz

120 ml Sahne

2 El Petersilie

Den Sellerie waschen und dünn schälen. In grobe Würfel teilen. Die

Zwiebel schälen und würfeln und in 2/3 der Butter andünsten. Den Sellerie dazugeben und kurz durchschmoren. Die Kastanien grob zerhacken und mit der gekörnten Brühe zum Sellerie geben.

Das Wasser zufügen und alles 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Schneidstab im Topf fein pürieren. Evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Die Zitronenschale, den Zitronensaft und die Milch sowie den Sherry dazu geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe auf Esstemperatur erwärmen.

Die Sahne halbsteif schlagen und unter die Suppe ziehen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Kerbel Suppe M

2 EI Butter / Margarine

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

100 g Knollen-Sellerie, geschält und gewürfelt

100 g Lauch, geputzt, gewaschen in feine Ringe geschnitten

100 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt

2 EI Weißwein

150 g Schlagsahne

100 g Kerbel, gewaschen, gehackt von den Stielen befreit

1 Prise Salz

1 Prise Zimt, gemahlen

Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse hineingeben und andünsten.

Weißwein und knapp 1 l Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten weich kochen. Danach in der Mulinette oder mit einem Mixstab fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

Sahne einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Am Schluss den Kerbel unterheben, mit Salz und Zimt (nur einem Hauch!) abschmecken.

Kürbissuppe besonders pikant, M

mit Schwarzkümmel

Aus der als Speisekürbis fast unbekanntem Bischofsmütze

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbis(e)

- 1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 Stange/n Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Karotte(n), grob geraspelt
- 1 Sellerie, nur ein kleines Teil davon oder ein Sellerieblatt.
- 2 Kartoffeln, fein geraspelt

100 g Sahne, leicht geschlagen

- Salz und Pfeffer
- Dill
- 1 TL Schwarzkümmel

Zubereitung

Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Karotten im heißen Öl leicht andünsten. Den Kürbis dazu geben und kurze Zeit mitdünsten. Jetzt Kartoffeln reingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen. Alles 10 Min. kochen lassen.

Viel frischen oder getrocknet Dill und die Sahne unterrühren.

Auf die fertige Suppe im Teller Schwarzkümmel streuen.

Anmerkung: Bischofsmütze gehört wie Hakkaido zu den besten Kürbissorten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.11.03 Herta

Leichte Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 5 Möhre(n)
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Stange/n Lauch
- 2 Kohlrabi
- 1 kleiner Wirsing, (geht auch mit Weißkohl)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Majoran

Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Lauch in feine Würfel schneiden. Kohlrabi in feine Stifte, Wirsing in Rauten schneiden. Alles in 1 EL Öl andünsten mit Gemüsebrühe

übergießen, weich kochen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, etwas Majoran dazu. Nach Belieben einen Teil der Suppe pürieren und wieder zur restlichen Suppe dazugeben. Nach Bedarf erneut abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.09.04 äüöp

Linsen Eintopf mit viel Gemüse

+ DIA

(Diabetes)

100 g Linsen

250 ml ;Wasser

1 El Öl

100 g Kartoffeln

200 g Möhren

100 g Sellerieknolle

50 g Lauch/Porree

ODER

Gemüsezwiebeln

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

;Meersalz + Pfeffer

Selleriegrün + Petersilie feingehackt

Linsen mit kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und etwa 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen (im Schnellkochtopf ist es in ca. 8 Min. fertig). Inzwischen in Öl jeweils gewürfelt, in Scheiben oder Ringe geschnitten Kartoffeln, Möhren, Sellerieknolle und Lauch/Porree oder Gemüsezwiebel kurz andünsten, dann mit Gemüsebrühe angießen. Bei milder Hitze 5-8 Min. zugedeckt bissfest garen. Danach Linsen und Gemüse mischen und würzen mit Meersalz, weißem Pfeffer und mit feingehacktem Selleriegrün und Petersilie bestreuen.

Variation: ein wenig gebratenes Hackfleisch oder Bratenreste in Würfeln dazugeben.

:Pro Person ca. : 310 kcal

:Pro Person ca. : 1298 k Joule

:Sonstiges: 7g Gemüse- KH

:Eiweiß :15 g

:Fett: 9 g

:Kohlenhydrate :34 g

Linsensuppe mit Gemüse und Nudeln M

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
4 Zehe/n Knoblauch (oder weniger), fein gehackt
350 g Möhre(n), in Scheiben
1 Stange/n Sellerie, in Scheiben
200 g Linsen, rot
600 ml Gemüsebrühe, frisch
700 ml Wasser, kochend
Salz
Pfeffer
200 g Nudeln

150 g Joghurt oder Magerquark

1 EL Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie unter Rühren 5 Minuten andünsten, bis das Gemüse weich wird. Linsen, Brühe und kochendes Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wieder erwärmen und ohne Deckel 15 Minuten leicht kochen, bis die Linsen weich sind. 10 Minuten abkühlen lassen. Unterdessen in einem zweiten Topf Wasser aufkochen und die Nudeln gemäß Packungsanweisung garen. Abgießen und beiseite stellen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit den Nudeln wieder in den Topf geben. Erwärmen und 2-3 Minuten leicht kochen. Vom Herd nehmen und den Quark oder Joghurt einrühren. Gegebenenfalls nachwürzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.11.04 Arsipe

Linsensuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen (Berglinsen)
1.5 Liter Wasser
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stange/n Lauch
1 große Möhre(n)
2 EL Öl
3 TL Gemüsebrühe

1 Tomate(n)
50 g Knollensellerie
Salz und Pfeffer
Thymian
Bohnenkraut
Liebstöckel

Zubereitung

Die Linsen einweichen lassen und am nächsten Tag im Einweichwasser kochen bzw. garen.

Den Knoblauch fein hacken. Lauch in sehr dünne Ringe schneiden. Die Karotte und den Sellerie raspeln. Überbrühte und gehäutete Tomate entkernen und würfeln.

Öl in eine Pfanne und die Knoblauchzehen sowie das Gemüse unter Rühren anbraten. Dann in die noch kochenden Linsen geben. Zusammen weitere 10 Minuten kochen lassen. Kräuter nach Wahl dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben.

Brennwert p. P.: 190

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.08.03 Upob

Linsentopf

4 Personen
240 g getrocknete Linsen
400 g Möhren
400 g Sellerie
200 g Lauch
20 g Butter

Gewürze:

Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1 Würfel Gemüsebrühe
Essig

Waschen Sie die Linsen, und lassen Sie sie über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit den gewürfelten Möhren, Sellerie und Lauch ca. 45 Minuten kochen. Abschließend mit Salz, Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren Butter und Essig (Essig nach Geschmack) dazugeben.

Pro Person ca. kcal 219 / 1214 kJ

42 g KH - 15 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 4 g S - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 12 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

Mais - Gemüse - Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

600 g Gemüse, gemischt (Lauch, Möhre, Sellerie, Weißkohl)

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

500 ml Gemüsebrühe

50 g Maisgrieß

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Kümmel

Meersalz

Pfeffer, weiß

Liebstöckel, gehackt

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Gemüse putzen, den Lauch in Ringe, die Möhren in Scheiben, den Sellerie und Weißkohl in Streifen schneiden. Das Gemüse im Sonnenblumenöl andünsten, mit der Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Anschließend den Maisgrieß einrieseln lassen und alles zusammen 10-15 Minuten kochen.

Den Eintopf mit Meersalz, Pfeffer, Kümmel und gehacktem Knoblauch würzen. Liebstöckel und gehackte Petersilie darüber streuen. Heiß servieren.

Brennwert p. P.: 130

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

23.07.05 realCaleb

Hallo

Real Caleb

ist eine feine glutenfreie Gemüsesuppe, habe nur an Stelle Maisgries, 100 g TK Mais , sowie 125 g Reismudeln + Gewürzsalz dazu genommen .

MfG Hans 14.09.2005 09:05

Mexikanischer Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
1 Tl grobes Meersalz
1 Gurke
1 gelbe Paprika
2 Stangen Staudensellerie
4 reife Tomaten
1 rote Zwiebel
2 Tl gem. Kreuzkümmel
1 l frischer Tomatensaft
1 Tl mildes Chilipulver
Pfeffer
1 Avocado
Saft von 2 Limetten
1- 2 El gehackter Koriander

1. Knoblauch schälen und mit Salz im Mörser zerstoßen.
2. Gurke schälen, Paprika, Sellerie und Tomaten putzen und alles klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Alles mit Knoblauchpüree mischen. Eine Hälfte grob, die andere fein pürieren und verrühren.
3. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Tomatensaft und Chili zufügen, mit Pfeffer würzen. Gut durchkühlen lassen.
4. Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Im Limettensaft wenden, bis auf einige Würfel unter die Gazpacho heben. Mit übriger Avocado, Korianderblättchen und etwas Kreuzkümmel bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (plus Kühlzeit);

pro Portion ca. 158 kcal/ 664 kj, 6 g E, 7 g F, 16 g KH.

Minestrone I M

4 Portionen

1 kg Gemischtes Gemüse: z.B.
Gelbe Rüben, Wirsing, Grüne Bohnen, Erbsen Blumenkohl, Kohlrabi Tomaten, Lauch, Petersilie Sellerie, Zwiebeln, Kartoffeln
2 l ;Wasser evtl. 1/2 mehr
5 El Öl oder Fett
;Salz
Paprikapulver
125 g Teigwaren, bis doppelte Menge

Geriebener Parmesan

Das Gemüse waschen und zurechtschneiden. In einem großen Topf Öl, Fett (oder für Nichtvegetarier grobgeschnittene Speckwürfel) erhitzen. Das Gemüse darin andünsten, würzen und mit dem Wasser auffüllen. 3/4 Weich kochen, die rohen Kartoffeln zugeben und gar kochen. Die Makkaroni oder Hörnchen gesondert kochen und vor dem Anrichten in die Suppe geben, darauf achten, dass sie nicht verkochen. Die Suppe wird noch mit geriebenem Parmesan bestreut.

Minestrone II M

DIA

100 g Möhren
100 g Sellerieknolle

ODER

Weißer Rüben, Pastinake,
Süßkartoffeln
200 g Weißkohl

ODER

Zarter Wirsing
100 g Blumenkohl

ODER

Brokkoliröschen
200 g Festkochende Kartoffeln oder Menge nach individueller KH-Berechnung
20 g Butter / Margarine
1/2 l Brühe
Petersilie; gehackt
Evtl. Selleriegrün

15 g Evtl. Parmesan

Variation

Chinakohl

Möhren und Sellerieknolle (oder weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln), Weißkohl oder Wirsing, Blumenkohl oder Brokkoliröschen und die Kartoffeln in feine Stifte schneiden und bei milder Hitze in der Butter / Margarine/Margarine dünsten. Die Brühe angießen. 10-15 Min. leise köcheln lassen, das Gemüse soll Biss haben. Eventuell mit einer Prise gemahlenem

Kümmel würzen.

Gehackte Petersilie und auch feingeschnittenes Selleriegrün sowie den Parmesankäse über die fertige Suppe streuen.

Variation:

Dieses Gericht schmeckt auch mit Chinakohl; er ist im Winter fast überall frisch erhältlich.

Möhren Creme Suppe mit Pesto M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhre(n)

150 g Sellerie

20 g Butter

1 TL Zucker

800 ml Gemüsebrühe

3 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer

1 Bund Petersilie

1 Bund Thymian

20 g Parmesan

20 g Pinienkerne

125 ml Olivenöl

Zubereitung

Möhren und Sellerie schälen, waschen und grob raspeln. Butter erhitzen und das Gemüse mit dem Zucker darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto die Petersilie, Thymian, Parmesan und Pinienkerne in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach das Öl dazugeben (wenn es noch schneller und einfacher gehen soll, kann man auch gut fertiges Pesto kaufen).

Die Suppe in Teller geben und das Pesto darauf verteilen.

Brennwert p. P.: 502

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.12.04 Demelzea

Möhrencremesuppe mal anders M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Möhre(n)
300 g Kartoffeln (Süßkartoffeln)
80 g Knollensellerie
750 ml Rinder Brühe
2 EL Crème fraiche

150 g Käse (Gouda), alte, gerieben

1 Prise Pfeffer
1 Prise Curry
1 Prise Salz

Zubereitung

Möhren, Süßkartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben und mit der Rinderbrühe angießen. Das Ganze solange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. eine halbe Stunde). Danach vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab (oder Küchenmaschine) pürieren. Nochmals aufkochen. Vom Herd nehmen und den Käse und das Creme Fraiche hinzufügen, bis sich alles schön vermischt hat. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken. In vorgewärmte Teller füllen und heiß servieren. Nach Belieben ein Klecks Creme Fraiche und ein paar Kräuter in die Mitte. Fertig!

Wer anstelle der Rinderbrühe Gemüsebrühe verwendet, kann das Gericht auch voll vegetarisch anbieten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

27.02.02 herbman969

Möhreneintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n), gewürfelt o. in Scheiben
1 Stange/n Lauch, geschnitten
1 Scheibe/n Sellerie, geschnitten
1 Lorbeerblätter
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte
1 TL Senf
1 handvoll Sonnenblumenkerne
30 g Haselnüsse, gemahlen und leicht angeröstet
500 g Kartoffeln, mit Schale, gewürfelt, oder Pellkartoffeln gesch. grob mit Stampfer zerdrückt
1 EL Zuckerrübensirup

Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Maismehl, fein gemahlen
Petersilie
Rohrzucker
Tamarindenpaste
Koriander, grob gemahlen
1 handvoll Rosinen
30 g Mandeln, gemahlen und leicht angeröstet
8 Körner Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung

Man gebe in einen Topf Möhren, Lauch, Sellerie, Lorbeerblatt gek. Gemüsebrühe, Gewürze, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Nüsse, bedecke alles mit Wasser. Koche, bis Möhren bissfest sind dann die zerdrückten gesch. Pellkartoffeln+ Zuckerrübensirup dazu.

Man nehme eine Mehlschwitze: besteht aus Olivenöl, klein geschnittener Zwiebel goldgelb, Knoblauch, sowie Maismehl, lange "schwitzen", weil es sonst bitter ist. Zur Suppe geben, umrühren. Mit kleingeschnittener Petersilie servieren. Bei Tisch, zum nachwürzen, Vollrohrzucker und oder Tamarind.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.10.04 Max&Bella (Hans60)

Peanuts Soup Erdnuss-Suppe

4 Portionen

1 Stange Sellerie
1 md Zwiebel
4 EI Butter
1 1/2 EI ; Mehl
750 ml Brühe (Fertigprodukt)
125 g Erdnusscreme (Erdnussbutter)
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EI Zitronensaft, evtl. das Doppelte
2 EI geröstete Erdnüsse, ungesalzen

Den Sellerie waschen, eventuell die harten Fasern abziehen. Die Zwiebel schälen, Sellerie und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Butter in einem breiten Topf zerlassen, Sellerie- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Min. anschwitzen. Das Mehl darüber streuen, ebenfalls kurz anschwitzen, dann nach und nach die Brühe einrühren.

Die Erdnusscreme dazugeben und alles unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Erdnüsse grob hacken und zum Servieren über die Suppe streuen.

Info: Erdnusscreme oder Erdnussbutter (diese Bezeichnung ist in Deutschland offiziell nicht zulässig) wird aus gerösteten, gemahlene Erdnüssen unter Zugabe von etwas Salz, Zucker und Pflanzenöl hergestellt. In Amerika wird Peanutsbutter" als Brotaufstrich gegessen und, wie bei dieser Suppe, zum Kochen verwendet.

Pfifferlinge ganz pikant M

4 Portionen

400 g Pfifferlinge, frisch
1 Schalottenwürfel
30 g Butter; (1)
Salz + Pfeffer
Muskat
2 Petersilie; gehackt

Für das Selleriepüree

1 Sellerieknolle
1/2 Zitrone; Saft
Salz + Pfeffer
Muskat

150 g Sahne

30 g Butter (2)

Für die Pfifferlinge die Schalotten in Butter (1) glasig dünsten. Geputzte Pilze zufügen. So lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen.

Selleriepüree: Sellerie putzen, kleinschneiden. Mit Zitronensaft in Salzwasser weichkochen. Herausnehmen und pürieren. In einen Topf füllen,

mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Bei schwacher Hitze unter Rühren Sahne und Butter zufügen.

Pfifferlinge und Püree passen toll zu kurzgebratenem Fleisch.

Pro Person ca. : 290 kcal
Pro Person ca. : 1214 kJoule
Zubereitungs-Z. : ca. 35 Min.

Pilz Soljanka M

Zutaten für 4 Portionen

1.5 Liter Wasser
8 große Steinpilze, getrocknet
2 Gläser Pilze, gesalzen
12 Oliven
200 g Weißkohl, kleingeschnitten
400 g Sauerkraut
1 Möhre(n)
1 Wurzel Petersilie
2 EL Dill

200 ml saure Sahne

1 Sellerie
2 Zwiebel(n)
2 EL Butter
2 Tomate(n)
3 Lorbeerblätter
10 Körner Pfeffer
½ Zitrone(n)

Zubereitung

Zubereiten der Pilzbrühe: Die Trockenpilze kochen, herausnehmen, sobald sie weich werden, in Scheiben schneiden, nochmals mit Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie - alles in Scheiben geschnitten - kochen. Das frische Kraut und das Sauerkraut mit Tomaten und Zwiebel in Butter gar dünsten. Die gesalzenen Pilze überbrühen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammengeben, die Gewürze zufügen und 15 Minuten auf mäßiger Flamme kochen.

Mit saurer Sahne und Zitronensaft anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

14.01.02 Sonja

Porree - Eintopf

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Stange/n Porree
- 3 Karotte(n)
- 3 Rübe(n), gelb
- ½ Sellerie
- 6 große Kartoffeln
- 4 EL Butter
- 3 EL Gewürzmischung, (Vegeta)
- 3 EL Mehl
- Wasser
- 1 Stängel Liebstöckel oder Maggikraut
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Sellerie - Grün, evt.

Zubereitung

Alle Zutaten in 1 x 1-cm-große Würfel schneiden, Lauch in 1-cm-breite Streifen schneiden, Kräuter fein hacken und alle Zutaten außer der Kartoffel in Butter rösten. Mit Wasser aufgießen, damit alles bedeckt ist, Kartoffel zufügen und mit Vegeta würzen.

Wenn der Eintopf kocht, ca. 12 Minuten ziehen lassen.

Damit der Gemüseeintopf nicht so wässrig ist, das Mehl mit etwas Wasser abrühren und in die kochende Gemüsesuppe einrühren.

Kleine Variante: Wer mag, kann zum Schluss auch eine Dose weiße Bohnen dazugeben.

Jetzt im Herbst ist auch Kraut bzw. Kohl in Streifen lecker.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

11.07.05 linda33

Provenzalische Suppe

4 Portionen

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knollensellerie
- Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Reis
- 3 El Olivenöl

1 l heißes Wasser

Die geschälte Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in dicke Würfel schneiden. Die halbe Sellerieknolle putzen und mittelstark würfeln.

Das Öl in einer Kasserolle erhitzen, dann Zwiebel, Sellerie und Tomaten darin schmoren. Nach ca. 6 Minuten das heiße Wasser dazugießen, salzen, pfeffern und eine Stunde auf mäßiger Flamme kochen lassen. 15 Minuten vor dem Servieren den gut gewaschenen Reis hineinstreuen. Mit gehackten Kräutern garniert servieren.

Rote Bohnensuppe mit Zitrusgeschmack

Zutaten für 4 Portionen

60 ml Olivenöl

2 Tasse/n Bleichsellerie, mit den Blättern, gehackt

2 Tasse/n Zwiebel(n), gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 gr. Dose/n Bohnen, rote (530 g Einwaage)

750 ml Hühner Brühe

240 ml Wasser

80 ml Orangensaft, frisch gepresst

45 ml Zitronensaft

¼ Tasse/n Petersilie

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung

Das Öl in einem Topf bei mittelstarker Flamme erhitzen. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und weich dünsten. Die abgetropften Bohnen, die Suppe und das Wasser begeben, umrühren und halb zugedeckt bei verkleinerter Hitze 15 Minuten köcheln lassen, oder bis die Bohnen zerfallen. Die Zitrusäfte dazugeben und eine weitere Minute kochen.

Mit dem Pürierstab die Bohnen und das Gemüse in der Suppe grob pürieren. Petersilie sowie Salz und Pfeffer unterrühren.

Diese Suppe kann heiß oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.11.04 Quargl

Scharfe Linsensuppe

8 Personen

450 g rote getrocknete Linsen

250 g Bleichsellerie

2 mittlere Zwiebeln (80 g)

1 Chilischote

1,2 l Brühe oder Wasser

25 g Margarine Chilischote

Gewürze:

1 TL Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

frisch gepresster Knoblauch

Als erstes lesen Sie die verfärbten Linsen aus. Hacken Sie nun die Zwiebeln, den Sellerie und die entkernte Chilischote in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine bei schwacher Hitze in einem großen Topf und dünsten darin die Gemüsewürfel weich. Die Linsen und Tomaten zugeben und gründlich vermengen. Anschließend die restlichen hinzufügen, und im geschlossenen Topf 2 Std. leicht kochen lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, etwas Wasser zugeben und aufpassen, dass die Suppe nicht ansetzt. Bemerkung: Vollkornbrot dazu reichen.

Pro Person ca. kcal 212 / 886 kJ

29 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 4 g Fett - 2 g S - 1 g EUFS - 1 g

MUFS - 0 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

Schwarzwurzel Gemüse Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schwarzwurzel

1 Sellerie

4 Karotte(n)

500 g Kartoffeln

1 große Zwiebel(n)

1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

1 TL, gestr. Estragon

Olivenöl

1 TL, gestr. Kerbel

1 TL, gestr. Liebstöckel

Zubereitung

Schwarzwurzeln bürsten und in Salz-Essigwasser 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Sellerie, Karotten, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel bzw. Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig andünsten. Dann das kleingeschnittene Gemüse begeben, kurz mit andünsten und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen. Estragon, Kerbel, Liebstöckel in getrockneter Form begeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nun die Schwarzwurzeln abgießen, schälen (Handschuhe!) und in mundgerechte Stücke schneiden. Dem Gemüse begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

31.05.05 tikus

Sellerie Birnensuppe M

Diätküche

Zutaten für 3 Portionen

1 Stück Sellerie, 75 Gramm, geschält

1 Birne(n)

1 Stiel/e Petersilie, glatt

2 EL Kartoffelpüreepulver mit Milch

1 TL Margarine oder Butter

1 TL Zitronensaft

1 Prise Salz

Zubereitung

Sellerie und Birne schälen und würfeln. Beides in einen heißen Topf geben, kurz umrühren und mit Salz würzen. 200 ml Wasser zugießen und zugedeckt 5 Minuten kochen, bis die Selleriewürfel weich sind. Petersilie mit den Stielen hacken oder mit einer Küchenschere in die Suppe schneiden. Kartoffelpüreeflocken, Pfeffer und Butter zufügen und alles pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Fettgehalt: 5 Gramm

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

20.05.02 Heinz080155

Sellerie Cremesuppe I M

4 Personen

1 mittl. Zwiebel
500 g Knollensellerie
1 mittl. Kartoffel
2 El Öl
3 Tl Gemüsebrühe
2 Scheiben Toastbrot
2-3 Stiele Frischer oder etwas getrockn. Thymian

100 g Sahne-Schmelzkäse

100 g Schlagsahne

Salz, weißer Pfeffer

1. Zwiebel schälen, würfeln. Sellerie und Kartoffel schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Alles im Topf in 1 El heißem Öl andünsten. 3/4 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
2. Toast in Würfel schneiden. In 1 El heißem Öl goldbraun rösten. Thymian waschen, trocken schütteln und abzupfen.
3. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Thymian zufügen und nochmals aufkochen. Käse in Flöckchen darin schmelzen. Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croûtons bestreuen.

EXTRA-TIPPS Große Sellerieknollen lassen sich einfacher schälen, wenn Sie sie vorher in dicke Scheiben schneiden. Die Sellerie-Cremesuppe können Sie auch mit Muskatnuss, Senf oder Meerrettich abschmecken. Für Croutons eignen sich außer feinem Toastbrot auch rustikalere Brote, z. B. Roggengemisch- oder Vollkornbrot.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Sellerie Cremesuppe II M

Für 1 Personen

3 g Butter
60 g Sellerie
1/4 l Wasser

5 ml Sahne

Salz

Pfeffer
Zitronensaft

Butter erhitzen, kleingeschnittenen Sellerie zugeben, mit Mehl bestäuben, mit Wasser aufgießen, garen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, Masse pürieren und mit Sahne verfeinern.

Sellerie Kartoffel Eintopf

Zutaten für 3 Portionen

½ Knollensellerie
2 große Kartoffeln
2 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
2 große Champignons
1 m.-große Zucchini
200 ml Tomate(n), passierte
50 ml Wein, weiß
100 ml Wasser/ gekörnte Gemüsebrühe
1 TL Curry, (gehäuft)
1 TL Paprikapulver, edelsüß (gehäuft)
Salz und Pfeffer
2 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Butter goldgelb braten. Pilze hinzufügen und 2 min weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen. Geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln und Karotte hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 min dünsten.

Passierte Tomaten hineingeben und weiterköcheln. Nach 5 min Wasser hineingeben. Curry und Paprikapulver ebenso hinzufügen und gut mischen.

In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen und in Stücke schneiden, hinzufügen sowie in Stücke geschnittene Zucchini.

20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.10.04 Malta1993

Da bei uns nicht alle Zucchini mögen, kann man diese durch frische Paprika ersetzen. Das Wasser kann durch Gemüsefond ersetzt werden.

Ein schnelles Feierabendessen! poettchen 27.12.2004 17:59

Sellerie Möhren Terrine 2 Ei + 2 Eigelb M

10 Portionen

Zutaten

400 g Möhren

350 g Knollensellerie

Meersalz

40 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

2 Eier

2 Eigelb

100 ml Sahne

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Creme fraîche

2 EL Sauermilch

1 EL körniger Senf

Meersalz

1 EL Zitronensaft

2 EL Kürbiskerne, sehr fein gehackt (Reformhaus)

ca. 10 ganze Kürbiskerne (Reformhaus)

Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden (für die Dekoration von den Möhren 10 dünne Scheiben, vom Sellerie 10 kleine Blättchen zurücklassen) und in Salzwasser 10 Minuten kochen, anschließend abgießen.

Mit jeweils 20 g Butter fein pürieren und auskühlen lassen.

Zehn Auflaufförmchen oder eine kleine Kastenform ausfetten. Jedes Gemüse mit einem Ei, einem Eigelb, 50 ml Sahne und mit dem schwarzen Pfeffer verrühren.

Die ausgefetteten Förmchen zur Hälfte mit Möhrenpüree, zur Hälfte mit Selleriepüree füllen.

Förmchen in eine mit Wasser gefüllte Saftpfanne setzen und im Backofen bei 150 Grad circa 40-50 Minuten stocken lassen.

Creme fraîche, Sauermilch und Senf verrühren, mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und den kleingehackten Kürbiskernen vermischen und abschmecken.

Die Terrine mit den zurückbehaltenen Möhrenscheiben und Sellerieblättchen garnieren.

Förmchen stürzen oder die Terrine aus der Kastenform in Scheiben schneiden.

Die Terrine warm oder kalt mit der Soße servieren.

Die Nährwerte pro Portion (128 g)

Eiweiß: 4.5 g

Fett: 11.6 g

Kohlenhydrate: 3.6 g

Brennwert: 572 kJ (137 kcal)

Ballaststoffe: 3 g

Cholesterin: 119.8 mg

Purine: 6.1 mg

Sellerie-Gemüse

4 Portionen

800 g Sellerieknolle

1 geriebene Zwiebel

1 c Olivenöl

2 Stangen Bleichsellerie

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Wir waschen und schälen die Sellerieknolle und schneiden sie in Stücke. Wir schwitzen die Zwiebel im Öl an und geben die Selleriestücke dazu mitsamt den dazu gehörenden Blättern, der Zitrone, Salz, Pfeffer, einer angemessenen Menge Wasser und lassen das Ganze 1/2 Stunde zugedeckt köcheln

Selleriecremesuppe mit Parmesan M

Zutaten für 6 Portionen

Öl (Olivenöl)

2 große Zwiebel(n), grob gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein geschnitten

500 g Sellerie, geschält und grob geschnitten

1.4 Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

45 ml Schlagsahne

50 g Parmesan, frisch gerieben, davon etwas f. Garnierung reservieren

Salz und Pfeffer
Petersilie, glatte zum Garnieren

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf zergehen lassen und darin Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln ca. 4-5 Minuten dünsten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 25-30 Minuten den Sellerie weich kochen.

Das weich gedünstete Gemüse mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Dem pürierten Gemüse Sahne und Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Suppenteller geben und mit dem zurückbehaltenen Parmesan bestreuen. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und mit einem Petersilienzweig dekorieren

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
20.10.03 Elwawe

Selleriecremesuppe, M

4 Portionen

Zutaten

1 Sellerieknolle (ca. 600 g)
1 Stange Lauch
1 mittelgroße Zwiebel
30 g Reformhausmargarine
1 l Gemüsebrühe aus Extrakt (Reformhaus)
1 zerdrückte Knoblauchzehe

1 Becher Crème fraîche (150 ml)

geriebene Muskatnuss
schwarzer Pfeffer
1 Stängel Selleriegrün oder glatte Petersilie
etwas Majoran
Meersalz (ggf. jodiert)

Eine Knolle Sellerie schälen, waschen (falls Selleriegrün vorhanden, einen Stängel aufbewahren), eine Stange Lauch vorbereiten, eine mittelgroße Zwiebel schälen, alles in kleine Würfel schneiden.

In heißer Margarine andünsten.

Die Gemüsebrühe zugießen und 20 Minuten kochen.

Das Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmals aufkochen.

Eine gepresste Zehe Knoblauch zugeben, einen Becher Crème fraîche einrühren und mit Muskatnuss, schwarzem Pfeffer, Majoran und Meersalz abschmecken.

Mit einem Stängel gehacktem Selleriegrün oder Petersilie bestreuen.

Die Nährwerte pro Portion (515 g)

Eiweiß: 5.3 g

Fett: 18.5 g

Kohlenhydrate: 7.2 g

Brennwert: 908 kJ (217 kcal)

Ballaststoffe: 7.7 g

Cholesterin: 34.3 mg

Purine: 23.5 mg

Selleriesuppe

Schlesische Selleriesuppe

Zwei dicke Sellerieknollen,

eine Porree- und

eine Petersilienwurzel werden gut gereinigt und gewaschen,

mit 2 1/2 l Wasser und dem nötigen

Salz weich gekocht. Dann werden

2 El Mehl mit

1 El guter Butter gelb gemacht,

die Brühe dazu gerührt,

das Wurzelwerk ohne Sellerie hineingelegt und kochend angerichtet. Etwas Fleischextrakt macht die Suppe besonders wohlschmeckend. Die Sellerieknollen werden, nachdem sie weich gekocht sind, in Scheiben geschnitten, mit Öl und Essig angemengt, zum Braten gegeben, für zwei Personen berechnet. Zeit des Kochens 1 1/2 Stunden.

Selleriesuppe mit Käsecroutons 1 Eigelb M

1/2 Sellerie in Scheiben (580 g)

30 g geschälte Mandeln

ca. 1/2 l Milch

1/8 l Weißwein

Saft von 1/2 Zitrone

Knoblauchsatz
1 Tl Zucker
weißer Pfeffer
4 sl Toastbrot

1 pk süße Sahne (100 g)

1 Eigelb

75 g geriebener Käse

Paprika edelsüß

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 mildwürzig 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.

Selleriesuppe mit Rotwein M

Zutaten für 5 Portionen
1 Knolle/n Sellerie, klein
400 ml Wein, rot

½ Becher süße Sahne

Wasser
Salz oder Gemüsebrühwürfel
3 Kartoffeln, evt.

Zubereitung

Sellerie schälen, grob zerkleinern, knapp bedeckt mit Wasser kochen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit 400 ml Rotwein leicht siedend reduzieren, bis noch ca. die Hälfte vorhanden ist.

Sellerie mit dem Pürierstab zerkleinern, Wein und Sahne dazugeben, salzen bzw. Gemüsebrühwürfel dazugeben.

Wer will, kann auch 3 Kartoffeln mitkochen und pürieren.

Die Rotweinsellerie-Suppe kommt verschieden gut an. Manche sind begeistert, anderen schmeckt sie gar nicht. Jedenfalls ist es ein sehr gesundes Gericht.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.12.04 Sonjagelb

Tomatenbouillon mit Basilikumklößchen 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
50 g Knollensellerie
2 Möhre(n)
400 g Tomate(n)
2 Zweig/e Petersilie
2 EL Olivenöl, extra Vergine
1 Liter Gemüsebrühe
½ TL Oregano

Für die Klößchen:

1 Bund Basilikum
200 g Ricotta
80 g Mehl

50 g Parmesan

1 Ei

1 Eigelb

Salz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
Muskat, frisch gerieben

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Tomaten vierteln.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Möhren und Sellerie zugeben und kurz mit anbraten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Tomate, Oregano und Petersilie zugeben, 5 Minuten mitkochen, dann von Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Gemüse nur abtropfen lassen leicht ausdrücken, damit die Brühe klar bleibt.

Basilikum in feine Streifen schneiden. Parmesan reiben. Ricotta, Mehl und Parmesan gründlich verrühren. Ei und Eigelb verquirlen und langsam unter

die Ricottamasse ziehen. Basilikum dazumischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
Reichlich Salzwasser zu Kochen bringen. Vom Teig kleine Klößchen abstechen. Diese im Wasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.
Die Tomatenbouillon erhitzen (nicht kochen!) und evtl. mit etwas Salz abschmecken. Die Klößchen darin servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 28.02.04 Ronomu

Also noch mal zum Mitschreiben:

Eine Brühe ist eine Flüssigkeit, die durch das Garen von Lebensmitteln (beispielsweise Fleisch, Fisch, GEMÜSE) entsteht und die Geschmacksstoffe der verwendeten Lebensmittel übernimmt. Dieser Geschmack kann beim Kochen (z. B. von Suppen) vielseitig verwendet werden.

Eine Brühe, die einmal geklärt wird, wird BOUILLON genannt.
Fraglich ist hier aber wohl ob man eine Gemüsebrühe überhaupt klären kann, da normalerweise mit Fisch oder Fleisch und Eiweiß geklärt wird.
Wird sie 2 Mal geklärt, erhält man CONSOMMÉ:
Wird sie 3 Mal geklärt, erhält man Consomme double.
Stark eingekocht erhält man Essenz, auch Fond genannt.

Das mal kurz zu den Begriffserklärungen.
Trotzdem finde ich das Bouillon bei diesem Rezept schon angebracht ist, da das ganze doch viel leckerer und feiner klingt.

Werde das Rezept auch mal ausprobieren.

Alles liebe Keksle 15.04.2004 13:34

Topinambur Suppe

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kg Topinambur
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Möhre(n)
- ½ Sellerie (Knollen)
- 1 Stange/n Porree
- Margarine
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Muskat
- Salz
- Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse putzen und schneiden, in den gefetteten Topf geben, und unter rühren 1 Minute dünsten.

Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Minuten garen.

Dann die restliche Brühe dazugeben und mit Mixer oder Pürierstab pürieren.

Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und portionieren. Die Petersilie zu guter letzt darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.11.00 Momo

Toskanische Pilzsuppe M

Acquacotta

Zutaten für 4 Portionen

250 g Steinpilze

2 Fleischtomate(n)

2 Stange/n Staudensellerie

1 EL Thymian, die Blättchen, frisch

1 Bund Schnittlauch

50 g Parmesan, gerieben

8 Scheibe/n Weißbrot, kleine

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Liter Fleisch Brühe, heiße

4 EL Öl (Oliven)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Geputzte Pilze in Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch fein hacken. Sellerie und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Sellerie darin andünsten. Knoblauch dazupressen. Fleischbrühe angießen und gehackte Tomaten einrühren. Mit 1/2 EL Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Pilzscheiben in die Suppe geben und weitere 10 Minuten garen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 8 Scheiben Weißbrot anrösten und auf 4 Suppenteller verteilen. Suppe ab-

schmecken und über die Brotscheiben gießen. Mit Thymian, Schnittlauch und 50 g geriebenem Parmesan servieren.

Brennwert p. P.: 360

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

07.11.01 Conny

Würzige Selleriecremesuppe **M**

Zutaten für 4 Portionen

1 Knolle/n Sellerie, mittelgroß

2 Zwiebel(n)

3 Kartoffeln

40 g Butter

½ Liter Brühe

¼ Liter Milch, erhitzt

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in 20 g Butter 1 Minute dünsten. Die Hühnerbrühe hinzufügen, zuge- deckt 25 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab zerkleinern. Die heiße Milch und die restliche Butter hinzugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.01.03 Tanit

Hinweis **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans,

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Mit freundlichen Grüßen

Hans