

# Sellerie



© Foto: alter\_photo/  
stock.adobe.com

## Mehr als nur ein Suppengemüse

Aus der Pfanne



In Suppen und Eintöpfen



Roh als Salat



© Fotos v. l. n. r.: gabrielle\_ritz/EyeEm/  
stock.adobe.com; DGE e. V., Job&Fit; olepeshkina/  
stock.adobe.com; alex9500/stock.adobe.com

Als Püree



## E Einkaufen

- Knollensellerie können Sie als ganze Knolle kaufen.
- Auf dem Markt oder im Gemüseladen gibt es auch halbe oder viertel Knollen.
- Suppengrün enthält ein Stück Sellerie, eine Möhre, Lauch und Petersilie.

## L Lagern

- Ganze Knollen halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2 Wochen.
- Selleriestücke halten sich luftdicht verpackt einige Tage.

## Z Zubereiten

- Würzen Sie Suppen, Eintöpfe und Fleischgerichte, indem Sie ein paar Stücke Sellerie mitkochen.
- Knollensellerie schmeckt auch gebraten, gedünstet oder als Püree.
- Sie können Knollensellerie sogar roh essen, zum Beispiel mit Äpfeln und Walnüssen als Salat.

## S Saison

Knollensellerie gibt es von September bis März aus Deutschland.

## N Nachhaltigkeit

Knollensellerie ist besonders im Winter ein preiswertes, heimisches Gemüse.

## R

## Rezept

## Gebratener Sellerie mit Käsesoße

Zutaten (für 4 Portionen):

## Sellerie

- 1 Knollensellerie (etwa 1 kg)
- 4 bis 6 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Käsesoße

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
- 100 g Käse (zum Beispiel Gouda oder Emmentaler)
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



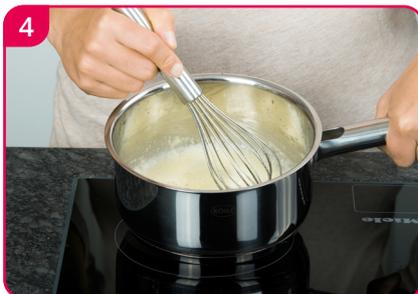
- Die Sellerieknolle waschen.
- Das Wurzelende abschneiden.
- Die Sellerieknolle mit dem Schälmesser schälen.



- Die Knolle in fingerdicke Scheiben und danach in Stücke von etwa 3 x 4 Zentimeter schneiden.



- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Selleriestücke hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen.
- Rundherum etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun und gar sind.
- Dabei hin und wieder umrühren.



- In der Zwischenzeit:
- Die Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen.
  - Das Mehl dazugeben und unter Rühren kurz bräunen.



- Die Milch und Gemüsebrühe dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen verrühren.
- Die Soße kurz aufkochen.



- Den Käse reiben und unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.