

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Sellerie ist oft nur ein Eintopfgemüse, er kann aber deutlich vielseitiger verwendet werden: z. B. als Sellerieschnitzel (bei unseren Kindern sehr beliebt), als Suppe oder Raspelsalat mit Äpfeln und Nüssen. - Sellerie ist natürlich auch sehr gesund, er enthält viele ätherische Öle, viele Mineralstoffe (Eisen, Kalium) sowie Vitamine; schon im Altertum und Mittelalter kannte man seine stärkende, blutreinigende, hustenmildernde, entwässernde Wirkung. Manche Sorten werden beim Kochen schwarz, dagegen hilft etwas Essig oder Zitronensaft im Kochwasser.

Sellerieschnitzel

Mit frischem Grün

Hutke Natur

1 mittl. Sellerieknolle - schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden

- kurz in Salzwasser blanchieren

1 Ei - verschlagen, salzen, darin Selleriescheiben wenden,

Semmelbrösel - nach dem Ei, in Semmelbrösel wälzen und braten

(evtl. doppelt panieren!)

Selleriesuppe - Soupe Montagnarde

1 mittl. Sellerieknolle - schälen, würfeln,

2 St. Lauch - gut waschen, in feine Stücke schneiden,

2 Karotten - klein schneiden,

1 Zwiebel - in dünne Ringe schneiden,

2 gr. Kartoffeln - schälen, würfeln - dann Kartoffeln dazugeben und

0,6 Gemüsebrühe - darübergießen, Salz, Pfeffer - zugedeckt gut 30 min köcheln lassen;

4 Scheiben franz. Weißbrot (Toast geht auch) - mit Butter bestreichen im Ofen knusprig rösten

- Direkt vor dem Servieren getoastetes Brot in Schüssel legen, darauf Käse (z.B. Beaufort), zur Suppe 1-2 EL Crème fraîche und etwas Muskat geben, abschmecken, Suppe über die Brote geben - sofort servieren

Guten Appetit