

wir feiern

Winterlingblüte 2026

20 Jahre frische Kiste am 2. Mai mit einem Hoffest

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der wilde Sellerie ist bei uns seit Urzeiten als Heilpflanze bekannt und geschätzt. Aus ihm wurden dann der Knollensellerie und der Bleich- oder Staudensellerie gezüchtet.

Auch die Kulturformen wirken entzündungshemmend und entwässernd, sind stark basisch und gut für die Magenschleimhaut - also genau die richtige Pflanze für die Fastenzeit!

Stangensellerie ist in England und den Mittelmeerländern viel gebräuchlicher als bei uns, er kommt Salate, Suppen, Vorspeisen und Hauptgerichte, z. Bsp. Risotto und Paella.

Mit frischen Früchten

Milke Katerhof

Staudensellerie mit Currysauce *

- 600g Staudensellerie - putzen, dicke Stiele evtl. schälen
- 200g Karotten - putzen, mit dem Sellerie in fingerlange, schmale Streifen schneiden,
- 50g Cashewkerne - grob hacken, ohne Fett anrösten,
- 1/2 l Gemüsebrühe - in großem Topf zum kochen bringen, Gemüse darin bis fest garen, Brühe in anderem Topf abgießen
Gemüse warmstellen

- 4 EL Dinkelvollkornmehl - mit Schneebesen in Brühe einrühren, aufkochen
- 200 Frischkäse (Doppelrahm) oder Sahne
- 3 TL Curry
- 1 TL gr. Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft

} in die Brühe einrühren, mit Salz Pfeffer, Zitronensaft abschmecken
gerahmte Sellerieblätter dazu geben
mit dem Gemüse + Nüsse servieren

* dazu Kartoffeln oder Reis kochen

Guten Appetit