

Hier und heute



Nuss-Crunch-Nuggets aus Sellerie auf gebratenem Gemüse

Bisher war Knollensellerie als ein klassisches "Suppengemüse" bekannt – das ändert sich jetzt. Unser Koch Olaf Baumeister macht daraus Nuss-Crunch-Nuggets. Sellerie im knusprig gebratenem Zustand schmeckt mild und aromatisch Die Panade besteht aus Nüssen.

Rezept

Nuss-Crunch-Nuggets aus Sellerie mit gebratenem Gemüse

Von Olaf Baumeister, für 3-4 kleine Portionen

Zutaten

- 200 g Knollensellerie
- 3 EL Sojamilch
- 1 EL Mehl
- 1 EL Pankomehl
- 1 EL Paniermehl
- je ½ EL grob gehackte Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in feine Scheiben schneiden. Dann in einer schweren Pfanne mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Scheiben zuerst in Mehl, dann in Sojamilch und danach in den gehackten Nüssen und Kernen wälzen. Die Sellerieknusper in der gleichen Pfanne mit wenig Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Zutaten gegrillter Gemüsesalat

- 2 kleine Kopfsalatherzen
- 2 Karotten mit Grün
- 2 Stangen grüner Spargel
- ½ Kohlrabi
- 8 Erbsenschoten
- 4 Kirschtomaten, halbiert
- 2 Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamessig
- 2 EL Läuterzucker
- 1 kleiner Zweig Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- ½ Knoblauchzehe
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Karotten schälen und längs halbieren, die Kohlrabi abziehen und in grobe Stifte schneiden. Vom grünen Spargel das untere Viertel abknicken und die Stangen längs halbieren. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden, die Knoblauchzehe andrücken.

Die Karotten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten. Dann erst das restliche Gemüse, die Knoblauchzehen und den Thymian dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das noch knackige Gemüse mit dem Essig, dem restlichen Öl und dem Läuterzucker ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und auf einem Teller mit dem Sellerie-Nussknusper anrichten. Die Kopfsalatherzen dazu geben und mit dem entstandenen süß-sauren Fond beträufeln.