

Rezept im Dezember

„Umhüllt von einer knusprigen Panierung und zusammen mit buntem Ofengemüse und cremigem Quark-Dip kommt Knollensellerie bestens zur Geltung.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE – SELLERIE

Von September bis November ist in Deutschland die Haupterntezeit von Knollensellerie. Aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit ist er aber den ganzen Winter über aus heimischem Anbau (nämlich vor allem aus Bayern, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen) erhältlich.

Kühl, trocken und dunkel – so sind die optimalen Lagerungsbedingungen für das Knollengemüse. Einmal angeschnitten, sollte er im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert und innerhalb von ein bis zwei Wochen verwendet werden. Dabei wird es garantiert nicht langweilig: Wie wäre es beispielsweise mit unseren leckeren SELLERIESCHNITZELN? Auch in Cremesüppchen oder Püree sowie als Zutat im Ofengemüse können wir Knollensellerie wärmstens empfehlen. Gemeinsam mit anderen Gemüseresten (z. B. von Möhren und Lauch) sowie Kräutern (etwa Liebstöckel und Petersilie) und Salz lässt sich mit Sellerie außerdem im Handumdrehen eine Paste für Gemüsebrühe herstellen: Einfach 600 g Gemüse- und Kräuterreste mit 80 g Salz fein-stückig pürieren, in ein sauberes Glas füllen und teelöffelweise je nach Bedarf mit heißem Wasser zu einer Brühe mischen. Die Paste ist im Kühlschrank bis zu sechs Wochen haltbar.

Schauen wir zuletzt noch auf seine inneren Werte: Knollensellerie ist mit 19 Kilokalorien je 100 g ein kalorienarmes Gemüse. Gleichzeitig enthält er viele Vitamine und Mineralstoffe – allen voran Kalium, Kalzium sowie B-Vitamine. Mit über 4 Gramm Ballaststoffen je 100 g ist er außerdem ballaststoffreich und macht lange satt. Darauf erstmal einen rohen Sellerie-Stick mit Quark-Dip – auch so schmeckt er köstlich!

■ SELLERIE-SCHNITZEL MIT OFENGEMÜSE UND QUARKDIP



Bei Sellerie scheiden sich die Geschmäcker – die einen lieben, die anderen meiden ihn.

Unser Tipp: Umhüllt von einer knusprigen Panierung und zusammen mit buntem Ofengemüse und cremigem Quark-Dip kommt Knollensellerie bestens zur Geltung.

Guten Appetit an alle, die ihm mit unserem Rezept eine zweite Chance geben sowie natürlich allen bereits bekennenden Sellerie-Fans.



© Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für das Ofengemüse:

1 kg Gemüse der Saison (z. B. Kartoffeln, Rote Bete, Zwiebeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken)
1 EL Bratöl
2 TL Thymianblättchen (frisch oder getrocknet)
Salz, Pfeffer

Für den Quark-Dip:

250 g Magerquark
250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Für die Sellerieschnitzel:

8 Scheiben Knollensellerie (je ca. 1,5 cm dick und 100 g schwer)
2 EL Mehl (Type 550)
1 großes Ei
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4 EL Paniermehl (alternativ: selbstgemachte Semmelbrösel aus altbackenen Brötchen)
2 EL Bratöl

■ ZUBEREITUNG

1. Für das Ofengemüse Gemüse putzen und ggf. schälen, dann in mundgerechte Stücke oder Stifte schneiden und mit Öl, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Ofengemüse bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 30-35 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit Selleriescheiben in einem Topf mit Salzwasser 10 Minuten garen, dann abschütten und abtropfen lassen. Währenddessen Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller aufschlagen, verquirlen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Leicht abgekühlte Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann Eier-Mix und zuletzt in Paniermehl wenden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel beidseitig knusprig anbraten.
4. Für den Quark-Dip beide Quarksorten verrühren, dann mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

Tipp: Für eine rein pflanzliche Variante der Sellerieschnitzel, einfach das Mehl mit der doppelten Wassermenge sowie etwas Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, dann Selleriescheiben zuerst darin und anschließend im Paniermehl wälzen. Fertig ist die vegane Panade.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.