

Liebe Sportfreunde,

auf geht es in die nächste Koch-Runde. Ich bleibe bei den hiesigen Knollen und Wurzelgemüsen. Vielfältig sind Möhren (vielleicht mal bunte) und die gesunde Sellerieknolle.

1. Sellerie: Meine **Sellerieschnitzel** sind beliebt! Da eine ganze Knolle zu viel ist und ich nur die großen Scheiben aus der Mitte für die alternativen Schnitzel verwende, gibt es noch einige Abschnitte für eine **Selleriecremesuppe**.

Sellerieschnitzel, als Vorspeise oder Hauptgericht

1 Knolle Sellerie

1 Ei

Mehl –etwas Salz

Paniermehl (ich nehme gerne Dinkel-Paniermehl)

Öl zum braten

Zubereitung: Die Knolle von der Schale befreien und in Wasser abspülen. Mit einem großen Küchenmesser eine dünne Scheibe abschneiden, so dass Euch die Knolle beim Schneiden nicht vom Brett rutscht. Jetzt große Scheiben schneiden. Wie gesagt, ich nehme die schönsten Scheiben, der Rest kommt in die Suppe.

In der Zwischenzeit kocht das Wasser in einem großen Topf auf dem Herd.

In das kochende Wasser lege ich nun die Sellerie-Scheiben, ca. 3-6 Minuten garen, je nach Dicke und Größe der Scheiben. Anschließend in kaltes Wasser legen. Die Sellerie-Scheiben sollen nicht zu weich sein. Jetzt auf ein Küchen-Krepp legen und trocken tupfen.

In der Zwischenzeit habt Ihr zwei große Pfannen auf dem Herd und die Panier-Teller vorbereitet. Panierung: tiefe Teller mit a. Mehl gemischt mit etwas Salz

b. aufgeschlagenes Ei mit etwas Wasser

c. Paniermehl

Die alternativen Schnitzel frisch aus der Pfanne verzehren-ein Genuss!

2. **Selleriecremesuppe**, als Vorspeise oder Hauptgericht

Ca. 800g Sellerie (wie gesagt ich nehme die Reste meiner Knolle)

1 große Kartoffel

1 Apfel

1 Stange Lauch (nur das weiße)

1,5 l Gemüsebrühe

250ml Pflanzenmilch

Majoran, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Alle Gemüsesorten fein würfeln, im Öl dünsten, dann mit Brühe aufgießen, garen, pürieren. Pflanzenmilch zugeben aufkochen, mit den Gewürzen abschmecken-Fertig!

Knoblauchcroutons selbst hergestellt:

4 Scheiben altes Graubrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden und in Olivenöl rösten. Mit Knoblauch, Salz, Majoran würzen.

Sehr schmackhaft auf einer Gemüsecremesuppe!

Einen guten Appetit wünscht Euch

Cathrin

KW2-2021

3. Bunte Karotten vom Blech mit Chili und Granatapfel, als Vorspeise oder Hauptgang

1kg bunte Möhren, schälen und der Länge nach in Stifte schneiden.-Den Backofen vorheizen.

Marinade für die Möhren:

Olivenöl, Chili gehackt oder Pulver, Zimtpulver, Salz

Zubereitung:Die Möhren-Stifte jetzt mit der Marinade bepinseln, dann ca. 15-25 Minuten im Backofen bei 200 Grad weich und goldbraun-knusprig garen. Das Backpapier nicht vergessen!

Zum Anrichten, frische Granatapfelkerne und mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.-
Oberlecker!

4. Ein schneller Dip zu dem Gemüse:

150 ml Sojajoghurt

150ml Kokosmilch

1 EL gehackte Kräuter

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Prise Zucker-alles gut verrühren-abschmecken-fertig!

5. Bunte-Karotten vom Blech, kalt als Salatbeilage,

Oft sind noch Karotten-Stifte vom Blech über, daraus ergibt sich eine wunderbare Salatbeilage.

100g Feldsalat-waschen und abtrocknen

1 Orange-Orangenfilet schneiden

1 Hand voll Mandeln-zerkleinern und in der Pfanne rösten

1 EL Granatapfelkerne

Dressing:

2 EL Olivenöl

2 EL Orangensaft

1 EL Agavendicksaft

Salz-Pfeffer-abschmecken-anrichten-fertig

Einen guten Appetit wünscht Euch

Cathrin

KW2-2021