

Rezept

Selleriepüree mit Ofengemüse



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

45 Min. Gesamtzeit	leicht	420 kcal Kilokalorien	8 g Eiweiß	25 g Fett	46 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

3 rote Zwiebeln	3 TL Senfsaat dunkel
300 g Pastinaken	1 Zitrone deren Saft und 1/2 TL Abrieb
300 g Karotten bunt	3 TL Salz
300 g Rote Bete	500 g Sellerie
3 Knoblauchzehen	125 g Kartoffeln
7 EL Olivenöl	175 ml Milch
2 TL Senf mittelscharf	375 ml Wasser
2 TL Honig	

Zubereitung

Ofengemüse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Pastinaken, Karotten, Rote Bete und 2 Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe fein reiben, mit 4 EL Öl, Senf, Honig, Senfsaat, Zitronenabrieb und der Hälfte des Zitronensafts verrühren. Mit 2 TL Salz abschmecken. Gemüse mit der Marinade vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 40 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Sellerie-Püree

1. Zwiebel, Knoblauchzehen, Sellerie und Kartoffeln schälen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Sellerie und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebel- und Knoblauchstückchen bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie und Kartoffeln dazugeben, mit ½ TL Salz würzen und 2 Minuten braten. Anschließend mit Milch und 375 ml Wasser ablöschen. Gemüse zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, dann fein pürieren und mit restlichem Salz abschmecken.
3. Ofengemüse auf dem Püree anrichten. Mit dem restlichen Zitronensaft toppen.

Tipp

Das Grün von vielen Gemüsesorten schmeckt sehr lecker und sollte nicht weggeworfen werden. Besonders junge Rote-Bete-Blätter machen sich sehr gut als Salat-Dekoration