

### **Stangenselleriesuppe**

~ 1 Stangensellerie, 600 ml Gemüsebrühe, 200g Kräuterfrischkäse, 60g Butter, Salz & Pfeffer ~

Sellerie waschen, das Grün zur Seite legen, in Scheiben schneiden und in Butter 10 Min. weich dünsten. Ein Viertel der Selleriescheibchen herausnehmen. Die Hälfte der klaren Suppe in den Kochtopf geben. Sellerie mit der klaren Suppe pürieren. Die restliche klare Suppe und Frischkäse dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Scheibchen und dem Grün garniert servieren.

### **Stangensellerie-Möhren-Rosinen-Curry**

~ 1 Stangensellerie, 5 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Scheibe Ingwer, 1 Handvoll Rosinen, etwas Orangensaft, 2 TL Senf, 300ml Sahne, 50g Butter, Currypulver, Salz & Pfeffer ~

Die Rosinen in ein wenig Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zuerst die Zwiebeln in zerlassener Butter glasig andünsten, dann den Knoblauch zugeben. Sellerie und Möhren waschen und in Scheiben schneiden, beides kurz anbraten. Dann die Sahne, den Orangensaft, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Sellerie und Möhren sollten noch Biss haben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

### **Möhren-Sellerie-Pfanne**

~ 1 Stangensellerie, 400g Möhren, 1 Zwiebel, 50g Butter, 1 Becher Crème fraîche, etwas Gemüsebrühe, getrocknete Kräuter, Salz & Pfeffer ~

Stangensellerie waschen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Gemüse hinzufügen und anrösten lassen. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Crème fraîche einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Min. bissfest kochen. Getrocknete Kräuter zugeben und servieren.

### **Überbackener Stangensellerie**

~ 400g Stangensellerie, 200ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche, 2 Eier, 150g Emmentaler, etwas Zitronensaft ~

Sellerie waschen, putzen und die Stangen vom Strunk lösen. Die hellgrünen Blättchen abschneiden und die knackigsten fein hacken. Die Stangen in Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen, abtropfen und in eine Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Sahne, geriebenen Käse und Eier verquirlen, gehackte Sellerieblättchen zugeben. Über den Sellerie gießen. Bei 180°C ca. 30 Min. im Ofen backen.

Variante: anstatt geriebenem Käse kann auch Ziegenkäse oder Feta verwendet werden.

### **Stangenselleriesalat**

~ Für den Salat: 1 Stangensellerie, 2 Äpfel, etwas Zitronensaft, 100g halbierte Walnüsse, etwas Gemüsebrühe.

Für das Dressing: 150g Joghurt, 100g Crème fraîche, etwas Orangensaft, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer ~

Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Stangensellerie putzen, in 1-2 cm große Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und den Stangensellerie darin bissfest garen, herausnehmen, gut abtropfen lassen. Dann mit den Äpfeln und den Walnusshälften in eine Schüssel geben und vermischen.

Für das Dressing den Joghurt mit Crème fraîche und dem Orangensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Den Salat anrichten und mit Selleriegrün dekorieren.

### **Kiwi zum Nachtisch**

~ 300g Kiwi, Abrieb von einer Zitrone, 250ml Apfelsaft, 3-4 gestr. EL Zucker, 2 gestr. EL Speisestärke, 1 Pck. Saucenpulver, Vanillegeschmack, zum Kochen oder kalt Anrühren, 500 ml Milch, 4 EL Wasser ~

Die Kiwis schälen, in kleine Stücke schneiden, evtl. den harten Strunk entfernen. Die Hälfte der Kiwi mit dem Apfelsaft pürieren. Den Zucker hinzugeben. Dann die Speisestärke in einem Becher mit 4 EL kaltem Wasser glatt rühren und in das Fruchtpüree einrühren. Aufkochen lassen. Restliche Kiwi und Zitronenabrieb unter die Grütze heben. Die Grütze in Gläser füllen, mit Melissenblättchen oder einer Kiwischeibe dekorieren.

#### **STANGENSELLERIE – good to know!**

- uralte Heilpflanze, die schon im alten Ägypten bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt wurde
- hat einen hohen Wasseranteil, daher besonders kalorienarm
- liefert Vitamin A & B, Magnesium, Kalzium & Kalium
- kurbelt den Stoffwechsel und das Nervensystem an, senkt den Blutdruck, reguliert Nieren- und Verdauungsfunktionen, senkt den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
- das typische Aroma entsteht durch die enthaltenen ätherischen Öle