

Rezept des Monats Juli 2010

Stangensellerie mit Kartoffeln und Rahm

Zutaten:

- * 500 g Stangensellerie
- * 4-6 Kartoffeln (fest kochend)
- * 100 ml Sauerrahm
- * 50 ml Schlagobers
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * 1 Knoblauchzehe
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Stangensellerie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, den Sellerie zugeben und mit Sauer- und/oder Süßrahm aufgießen und kurz durchkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit der Schale kochen, kalt abschrecken und schälen. Getrennt oder in der Sellerie-Rahm Sauce servieren.

Tipp: Man kann die Rahmsauce auch mit etwas Dinkelfeinemehl verrühren. Damit gerinnt sie beim aufkochen nicht, sondern bleibt schön sämig.

Stangensellerie:

Die Heimat des Stangenselleriees ist die Mittelmeerregion; er wurde im 17. Jahrhundert erstmals kultiviert. Der Stangensellerie soll erstmals in Italien gezüchtet worden sein.

Mit dem Trend zu Salaten und Rohkost hat der Stangensellerie auch bei uns an Popularität gewonnen. Die Erntezeit von Stangensellerie beginnt Ende Juli und endet im November.

100 gr Stangensellerie enthalten lediglich 44 Kalorien. Sie sind besonders vitaminhaltig, enthalten jedoch auch viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium sowie Phosphor. Der typische Geschmack des Stangenselleriees kommt vom Sellerieöl Apiiin, einem ätherischen Öl. Stangensellerie hat eine anregende Wirkung auf das Verdauungssystem und die inneren Drüsen.

Dieses Rezept drucken