AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Europa

SELLERIE-PÜREE



KURZ VORGESTELLT

Püree aus Knollensellerie ist eine kalorienarme Alternative zu Kartoffelstock.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Sellerie	5 dl	Geflügelfond
50 g	Butter	0.5	Zitrone, Saft
5 dl	Vollrahm	50 g	Butter, kalte Würfel
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Sellerieknolle schälen, in Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Rahm, Geflügelfond und am Schluss Zitronensaft zugeben.
2. Alles bei geringer Hitze 20 Min. weich kochen und mit dem Stabmixer pürieren. Die kalten Butterwürfel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Geschälte Knollensellerie wie auch Staudensellerie können ungekocht gegessen werden. Gehört in die Werkzeugkiste der Trennkost- und Low-Carb-Anhänger.

Rezept: Thomas Martin. Meine Jakobsleiter. Südwest Verlag 2011 - Foto: compactcook.com