

**Jacqueline Amirfallah**  
**Sellerie gebacken und gebraten**  
**mit Käsesauce**

**Mittwoch, 6. Januar 2021**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarische Küche**

## **Zutaten:**

|          |  |
|----------|--|
| 2        | kleine Sellerieknollen                                   |
| etwas    | grobes Meersalz  |
| 1        | Zwiebel  |
| 5 Zweige | Thymian  |
| 1 EL     | Butterschmalz  |
| 1 EL     | Speisestärke (z.B. Maisstärke)                           |
| 250 ml   | Gemüsebrühe  |
| 250 ml   | Milch  |
| 100 g    | ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)                           |
| 3 EL     | Tahina (Sesampaste)                                      |
| etwas    | Salz   |
| 2 EL     | Butter   |
| 1        | Bio-Orange   |
| 1 TL     | Sumach (säuerliches Gewürz aus der orientalischen Küche) |
| 1 TL     | weißer Sesam   |
| 1 TL     | schwarzer Sesam  |



## **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Sellerie gründlich waschen. In eine flache Auflaufform grobes Meersalz geben (ca. 1 cm hoch) und die Sellerieknollen daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen den Sellerie so ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Holzstäbchen die Konsistenz prüfen.
3. Weich geschmorten Sellerie etwas abkühlen lassen, dann schälen.
4. Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Stärke zugeben, kalte Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen unterrühren. Die Hälfte vom Thymian zugeben unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
7. Käse fein reiben.
8. Tahina und geriebenen Käse unter die Sauce mischen (sie sollte nicht mehr kochen, wenn der Käse dazu kommt), mit Salz abschmecken.
9. Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Selleriescheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
11. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

12. Restlichen Thymianblättchen mit Sumach und Sesam mischen und auf die Selleriescheiben streuen. Orangenabrieb ebenfalls darauf streuen.

13. Viel Sauce auf den Teller geben, Selleriescheibe daraufsetzen und servieren.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

**Pro Portion: 325 kcal / 1363 kJ**  
**18 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett**