



Apfel-Sellerie-Kuchen mit Baumnüssen

- 1 Blech von ca. 28 cm Ø
- 1 runder Vollkornkuchenteig, ca. 270 g

Belag:

- 400 g Sellerie, gerüstet, in feine Streifen gehobelt
- 1 Apfel, gerüstet, klein gewürfelt
- 150 g Gruyère AOP, gerieben
- 50 g Baumnüsse, gehackt
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Guss:

- 2,5 dl Milch
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Den Teig samt Backpapier ins Blech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Belag: Alle Zutaten auf dem Teigboden verteilen.

Guss: Alle Zutaten verrühren, darübergiessen. Auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

Dazu passt gemischter Salat.



Sellerie-Kartoffelsalat

1 kleiner Sellerie, ca. 400 g, geschält, gewürfelt
800 g fest kochende Kartoffeln, z. B. Lady Cristl, geschält, gewürfelt

Sauce:

180 g Joghurt nature

3 EL Milch

2-3 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Petersilie

Petersilie und Baumnüsse zum Garnieren

Sellerie und Kartoffeln zugedeckt knapp weich garen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen. Sauce mit den Würfelchen mischen und in Schalen geben, garnieren.

Dazu passt gebratenes oder grilliertes Fleisch oder Fisch.



Sellerie-Apfel-Suppe mit Baumnüssen

1 Zwiebel, gehackt

Butter zum Andünsten

100 g Apfel, gerüstet, in kleine Würfelchen geschnitten

100 g Knollensellerie, gerüstet, in kleine Würfel geschnitten

3-4 dl Gemüsebouillon

1 dl Vollrahm

2 Prisen Zucker

1/4 TL Currypulver

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

einige Apfelschnitze, dünn geschnitten

2 EL Baumnüsse, grob gehackt

Zwiebeln in aufschäumender Butter andünsten. Sellerie- und Apfelwürfel beifügen und kurz mitdünsten.

Mit Bouillon knapp bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze sehr weichdünsten. Leicht auskühlen lassen, dann pürieren.

In die Pfanne zurückgiessen und mit soviel Bouillon wie nötig zu einer geschmeidigen Konsistenz verlängern. Bis knapp vor den Kochpunkt bringen. Rahm dazugeben und würzen.

In vorgewärmte Teller verteilen. Mit Apfelschnitzen garnieren und mit Baumnüssen bestreuen.