



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Selleriestampf von Oma Edith



Einkaufsliste:

Sellerie, 1 Knolle

Zwiebel, 1

Knoblauch, 2 Zehen

Wermut, trocken, 50 ml

Sahne, 500 ml

Zitrone, 1 Bio

Rapsöl

Butter, 50 g

Muskatnuss, 1






Salz

Pfeffer, weiß



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Sellerieknolle schälen, in kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden,
- in kaltes Zitronenwasser geben,
- Zwiebel klein schneiden,
- Knoblauchzehen schälen und halbieren,
- das Gelbe der Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen

Zubereitung:

- Zwiebelstücke und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen,
- abgetropfte Selleriewürfel zufügen, ca. 5 min. mitbraten,
- mit Wermut ablöschen, Alkohol verdampfen lassen,
- mit Sahne auffüllen,
- kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren,
- ca. 30 min. köcheln lassen,
- die Hälfte der Sahne abgießen, aufheben,
- Knoblauchzehen entfernen,
- Selleriewürfel mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern,
- mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, weißem Pfeffer
- Zitronenschale, Zitronensaft und Butter abschmecken,
- in flachen Gläsern servieren



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

Der Stampf hat einen milden Selleriegeschmack. Diesen könnt ihr variieren durch die Zugabe von Kräutern (Glattpetersilie, Dill, Thymian, Estragon) bzw. auch von mehlig kochenden Kartoffeln. Diese werden zusammen mit dem Sellerie auf dieselbe Art verarbeitet. Die aufgefangene gekochte Sahne benötigen wir z.B. für ein leckeres Kartoffelgratin.

Dazu passt

ein gut gekühlter Blanc de Noir von der Ahr.