



Orientalische Sellerie-Wedges

mit Zucchini-Pflaumen Salat



30-40min



3-4 Personen

Sellerie muss nicht bloß langweiliges Suppengemüse sein. Unsere Köchin Hannah schneidet aus der Knolle gerne eine Portion Pommes und röstet sie im Ofen mit Kichererbsen goldbraun. Dazu passt ein erfrischender Salat aus Zucchinistreifen, süßen Pflaumen und Schnittlauch.

Was du von uns bekommst

- Mandelblättchen ¹⁵
- Zucchini
- Koriandersamen
- Pflaume
- Baby Spinat
- Knollensellerie ⁹
- Kräutermix: Minze & Schnittlauch
- Griechischer Joghurt ⁷
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 25.6g



1. Sellerie vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Sellerie** schälen und dann in 1-2cm dicke Stifte schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Joghurt-Dip zubereiten

Die **Minze** von den Stielen zupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sellerie backen

Den **Sellerie** und die **Kichererbsen** in einer Schüssel mit den **Koriandersamen**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 20-30Min. goldbraun backen.



5. Salat mischen

Die **Zutaten aus Schritt 3** nun mit dem **Spinat** in einer Schüssel vermengen. Ein **Dressing** aus 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig sowie etwas Salz, Pfeffer und Zucker rühren. Kurz vor dem Servieren den **Salat** damit marinieren.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundherum in Streifen abschälen. Den **Schnittlauch** dritteln. Die **Pflaumen** vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.



6. Mandeln rösten

Ca. 5-8Min. vor Ende der Garzeit die **Mandeln** zu dem **Sellerie** aufs Blech geben und goldbraun mitrösten. **Vorsicht! Nüsse** verbrennen schnell. Den **Sellerie** mit dem **Joghurt-Dip** und dem **Salat** servieren.