



Low Carb: Pilzpfanne auf Selleriestampf mit Kimchi und Käse



ca. 20min



2 Personen

Es braucht nicht immer eine ganze Speisekammer voller Zutaten, um ein leckeres Mahl zu zaubern, dafür ist diese kleine Aromenbombe der beste Beweis: Cremiger Selleriestampf wird mit geriebenem Käse, gebratenen Frühlingszwiebeln und fermentiertem Kohlgemüse, auch Kimchi genannt, verfeinert und mit schmackhaften Champignons serviert. Den letzten Schliff bekommt das Ganze durch geröstete Cashews und Sesamöl. Einfach (und) gut!

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 250g braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kimchi
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 4EL Butter ⁷
- 2EL Milch ⁷
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

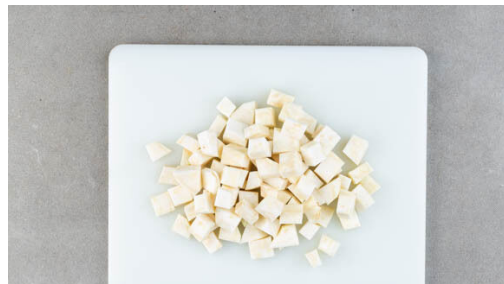
Das Kochwasser für den Sellerie muss so großzügig gesalzen werden, damit die Knolle ihren Geschmack nicht gänzlich ans Wasser abgibt.

Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7), Sellerie (9),
 Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann
 Spuren von anderen Allergenen
 enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

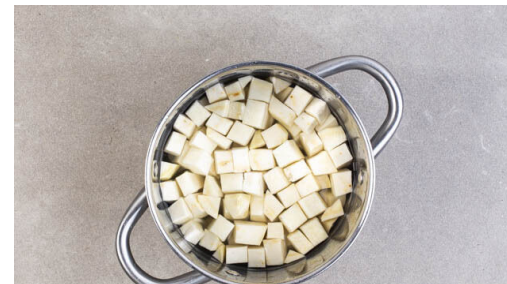
Energie 623kcal, Fett 49.3g,
Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 23.2g



In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit 1EL Salz zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in ca. 2cm dünne Scheiben schneiden.



Inzwischen den **weißen und den grünen Teil der Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Das **Kimchi** in grobe Stücke schneiden.



Den **Sellerie** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 13-15Min. kochen lassen, bis er weich ist. Den **Sellerie** anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im Topf warm halten.



In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und das **Kimchi samt Flüssigkeit** dazugeben und ca. 2Min. braten.



Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei starker Hitze schmelzen und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Pilze** dazugeben und 7-9Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Mit 1 Prise Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Den **Sellerie** mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben **Püree** stampfen, den **Käse**, 2EL Milch, 2EL Butter und das **Kimchi samt Flüssigkeit** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** auf Teller verteilen, die **Pilze** auf dem **Püree** anrichten, mit den **gerösteten Cashews** und dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.