



## Low Carb: Knollensellerie Buffalo-Style

auf Gurken-Tomaten-Salat mit Dressing & Käse



20-30min



3-4 Personen

Das ursprüngliche Gericht stammt aus Buffalo, New York, und wird üblicherweise mit Geflügel zubereitet. Unsere vegetarische Version steht dem Original aber in nichts nach und ist ein echter Hingucker. Knollensellerie aus dem Ofen wird mit einer spritzig-pikanten Sauce kombiniert und auf einem knackigen Salat aus Gurke und Tomaten mit würzigem Dressing serviert. Hartkäse drauf, fertig. Jeder Bissen ist ein Genuss!



- 2 kleine Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Kapern
- 4 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 4 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 493kcal, Fett 34.9g,  
Kohlenhydrate 25.7g, Eiweiß 16.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln und schälen, dann in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen und den **Sellerie** auf jedem Blech mit 1½EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 22-25Min. Ofen backen, dabei den **Sellerie** nach der Hälfte der Backzeit wenden und die Bleche tauschen.



Den **Salat** vom Strunk befreien und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kapern** grob schneiden. Die **½ des Käses** fein reiben. Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale**, **2TL Zitronensaft**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Käse**, der **½ der Sojasauce**, 1EL Senf, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit dem **Salat** vermengen, abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Die **Sriracha-Sauce**, 3EL Butter,  
**2TL Zitronensaft**, 2TL Wasser,  
**1TL Sojasauce** und die **Gewürzmischung** in  
einen kleinen Topf geben und bei mittlerer  
Hitze unter ständigem Rühren zum Köcheln  
bringen. Sobald die **Sauce** anfängt zu  
brodeln, den Topf vom Herd nehmen, die  
**Sauce** noch einmal umrühren und  
beiseitestellen.



Den **restlichen Käse** mit einem Sparschäler oder Käsehobel in breite Scheiben schneiden. Den **Sellerie** gut mit der **Buffalo-Sauce** gut vermengen. Den **Salat** mit dem **Sellerie** anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren.