



Low Carb: Knollensellerie Buffalo-Style

auf Gurken-Tomaten-Salat mit Dressing & Käse



20-30min



2 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!

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 Tomate

- 1½EL Butter ⁷
- ½EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 500kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 27.8g, Eiweiß 16.9g



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



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



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



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



Die **Sriracha-Sauce**, 1½EL Butter,
1TL Zitronensaft, 1TL Wasser,
½TL 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.