



Indisch gewürzte Sellerie-„Steaks“

mit Spinatsalat, Kichererbsen und Joghurtdip



40-50min



2 Personen

Wer sich von dem Gedanken befreit, dass Steaks immer aus Fleisch bestehen müssen, wird sicher Gefallen an diesen Selleriesteaks finden. Alle anderen dürfen sie gern auch anders nennen - vielleicht Röstscheiben? Eigentlich ist der Name ja auch egal, denn was zählt, ist das köstliche Resultat: gebackener, indisch gewürzter Knollensellerie mit Spinat-Kichererbsen-Salat und fruchtigem Joghurt-Mango-Dip. Unbedingt probieren!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 100g Babyspinat
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Kochtipp

Die Selleriesteaks sind gar, wenn sie sich mit einer Gabel leicht einstechen lassen.

Allergene

Sellerie (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 14.8g

1

1. Zutaten vorbereiten

2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und den Wurzelboden abschneiden, dann parallel zum Wurzelschnitt in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2

2. Sellerie backen

Die Butter mit dem **Knoblauch**, der **½ der Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack), ½TL Salz und etwas Pfeffer verrühren und die **Selleriescheiben** damit einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15Min. rösten.

3

3. Kichererbsen vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit der **½ der Zwiebeln**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.

4

4. Gemüse rösten

Nach 15Min. Backzeit die **Selleriescheiben** wenden und das Blech auf die untere Ofenschiene verschieben. Die **Kichererbsen** auf der oberen Schiene in den Ofen geben. Beides weitere 10-15Min. rösten, bis die **Kichererbsen** knusprig sind und der **Sellerie** gar ist. **Vorsicht:** Die **Kichererbsen** brauchen evtl. weniger Backzeit als der **Sellerie**.

5

5. Fertigstellen & servieren

1EL Olivenöl mit 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem **Spinat**, den **übrigen Zwiebeln** und den **Kichererbsen** vermengen. Den **Joghurt** mit dem **Chutney** zu einem **Dip** verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Sellerie** mit dem **Spinatsalat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.

6

6. Rezept: Vegane Mayonnaise

Wusstest du, dass du mit der Flüssigkeit aus der Kichererbsendose ganz einfach vegane Mayonnaise selbst machen kannst? Dazu musst du 250ml Pflanzenöl, 2EL Essig oder Zitronensaft und 2TL Senf in ein hohes Gefäß geben, 3EL Aquafaba (so heißt das Kichererbsenwasser) zugeben und alles zu einer glatten Mayonnaise pürieren. Noch schnell mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!