



RS Gebackener Sellerie auf Kürbispüree

mit Feta, Salbei und Nüssen



ca. 2h



2 Portionen

Dieses Winteressen verspricht Behaglichkeit für Leib und Seele. Wie gemütlich doch die Zeit vergeht, wenn du den Knollensellerie liebevoll mit einer köstlichen Mischung aus Feta, Wal- und Pekannüssen einsalbst und ihn dann ganz geruhsam im Ofen schmorst! Mühelos röstest du Knoblauch und Kürbis gleich mit und verwandelst sie in ein traumhaft cremiges Püree. Mit Salbeisauce beträufelt ein absoluter Traum.

Was du von uns bekommst

- 100g Feta ²
- 25g Walnusskerne ³
- 50g Pekannusskerne ³
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Bio-Butternusskürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Salbei
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Alufolie

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

Kochtipp

Der Sellerie ist fertig, wenn sich ein scharfes Messer ohne Widerstand hineinstecken lässt.

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

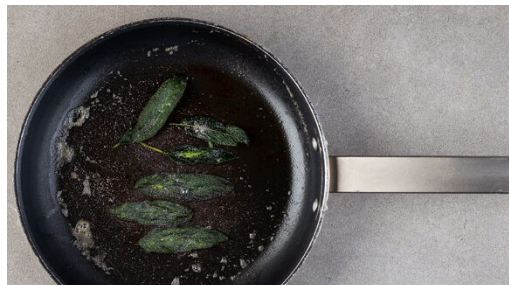
Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 75.5g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 21.6g



1. Nüsse anrösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Feta** und 1EL Butter in ein kleines Schälchen geben und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Walnüsse** und die **Pekannüsse** fein hacken und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten. Die **Nüsse** mit dem **Feta**, der Butter, 1EL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Salbei braten

Währenddessen die **½ der Salbeiblätter** abzupfen und in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten, dabei die **Salbeiblätter** mit einer Gabel leicht in das heiße Fett drücken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Salbeibutter** aufbewahren.



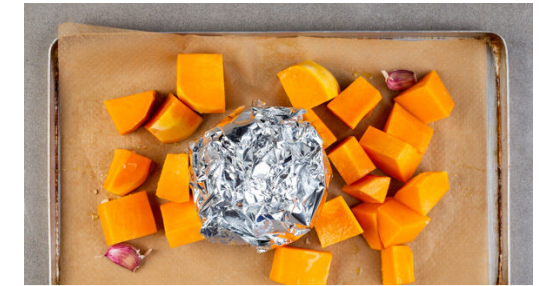
2. Sellerie backen

Den **Sellerie** mit einem Sparschäler oder scharfen Messer schälen, mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz einreiben und in Alufolie wickeln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den Ofen schieben, auch wenn dieser noch nicht ganz heiß sein sollte.



5. Püree zubereiten

Den **Kürbis** nach Ende der Backzeit in ein hohes Püriergefäß geben. Die Alufolie vorsichtig öffnen und die **Feta-Nuss-Mischung** auf dem **Sellerie** verteilen und den **Sellerie** 5-8Min. im Ofen goldbraun überbacken. Den **Knoblauch** schälen und mit dem **Kürbis**, der **½ der Crème fraîche**, 1EL hellem Essig, 75ml warmem Wasser und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren.



3. Kürbis mitbacken

Den **Kürbis** schälen, halbieren und entkernen, dann in ca. 3cm große Stücke schneiden. Mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und nach ca. 60Min. Backzeit mit dem **ungeschälten Knoblauch** um den **Sellerie** auf dem Backblech verteilen. Den **Knoblauch** nach ca. 25Min. aus dem Ofen holen. Den **Sellerie** und den **Kürbis** weitere ca. 10Min. backen, bis das **Gemüse** sehr weich ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Sellerie** in **6 Spalten** schneiden und auf dem **Kürbispüree** anrichten. Nach Belieben mit 1 Prise Salz bestreuen und mit den **Salbeiblättern** und ggf. heruntergefallener **Feta-Nuss-Mischung** garnieren. Mit der **Salbeibutter** beträufeln und servieren.