MARLEY SPOON



Gebackener Knollensellerie und Tofu

auf Feldsalat mit Schalottendressing

30-40min 4 Portionen

Der Knollensellerie ist nicht immer der beliebteste Zeitgenosse im Gemüseregal – und das finden wir sehr schade. Deshalb verwerten wir ihn heute auf eine äußerst leckere Art und Weise, um ihn der breiten Masse besser zugänglich zu machen: Wir rösten ihn mit einer herrlich aromatischen Gewürzmischung im Ofen und servieren ihn mit Tofu. Dazu gibt's Feldsalat mit einem köstlichen Schalottendressing. Gib der Knolle eine Chance!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie [1]
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 Schalotten
- 20g Schnittlauch
- 2 Tomaten
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Mayonnaise
- 2EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Zucker (optional)

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Senf** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 518kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 21.6g



1. Sellerie vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Mit 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Sellerie & Tofu rösten

Den **Sellerie** im Ofen ca. 10Min. rösten. Den **Tofu** trocken tupfen, mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen und mit 2TL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den **Sellerie** nach der Backzeit wenden, den **Tofu** auf ein weiteres mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, beides wieder einschieben und weitere 10–14Min. rösten.



3. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. In einem kleinen Topf mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5–7Min. anbräunen, dabei gelegentlich rühren. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Schalotten** mit 1EL Essig ablöschen, 2EL Senf zugeben und unter Rühren ca. 1Min. erwärmen. Die **Mischung** vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, dann 150ml Wasser und 1EL Mayonnaise unterheben. Das **Dressing** großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mit Zucker abschmecken und den **Schnittlauch** unterrühren.



5. Salat zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Den **Feldsalat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Tofu** und den **Sellerie** entweder unterheben oder auf dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Abgebrühtes Kerlchen

Was hat fast jeder in seinem Vorratsschrank stehen? Richtig, Gemüsebrühgewürz. Und damit es dort nicht verkommt, können wir zumindest ein kleines bisschen davon in unserem leckeren lauwarmen Schalottendressing verwenden. Ein Teelöffel Brühgewürz, zusammen mit dem Wasser in Schritt 4 hinzugefügt, gibt dem Dressing eine tolle, leicht salzige Würze.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**