

Sellerie

Oktober - Februar

Die Sellerie findet man in verschiedenen Variationen - als Knollensellerie, Staudensellerie oder als Schnittsellerie - in der Küche.

Knollensellerie auch Wurzelsellerie oder Zeller genannt, entwickelt ein halb unterirdisch wachsendes Speicherorgan. Der runde Speicherkörper kann auch als Knolle bezeichnet werden.

Staudensellerie wird auch Stiel-, Stangen- oder Bleichsellerie genannt und hat lange, fleischige Blattstiele und eine kleine Wurzelknolle. Die Blattstiele werden oft für Salate oder als Gemüse verwendet.

Der Schnittsellerie hat eine kaum ausgeprägte Knolle und seine Blätter erinnern an Petersilie. Er dient als Gewürzkräuter.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Der Knollensellerie hat mit 19 kcal/100 g einen niedrigen Kaloriengehalt bei gleichzeitig hohem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Gemüse. Sellerie enthält zudem Carotinoide, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe.

Lagerung

Knollensellerie kann in eine Kiste mit angefeuchtetem Sand langfristig über den Winter gelagert werden. Davor die Blätter abschneiden. Eine hohe Luftfeuchtigkeit und kühle Temperaturen von maximal 10°C sind notwendig.

Lagern Sie den Sellerie am besten nicht zusammen mit Obst, denn so verdirbt das Wintergemüse schneller.

Stangensellerie kann in einem möglichst luftdicht verschlossenen Plastiksackerl rund 2 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

Alle drei Selleriearten können auch eingefroren werden.

Rezeptvorschläge

Selleriecremesuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 g Kartoffeln
- 750 g Knollensellerie
- 1 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Weißer Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Kartoffeln und Sellerie zufügen, kurz mit andünsten und mit Brühe ablöschen.

Gemüse in der Brühe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischeintopf mit Stangensellerie

Zutaten:

- 300 g Kartoffel
- 300 g Stangensellerie
- 150 g Romanesco (oder Broccoli)
- 150 g Fischfilets
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Suppe



Zubereitung:

Kartoffel schälen und würfelig schneiden. Stangensellerie putzen, in kleine Stücke schneiden. Romanesco in kleine Röschen teilen. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Stangensellerie und Romanesco einige Minuten durchrösten, mit Suppe aufgießen, salzen und pfeffern. Fischfilets antauen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Gegarte Fischfilets in Stücke teilen.