



FIT
&
GESUND

Selleriepürée mit Brat-Äpfeln

und Kohlrabi-Rüben-Salat



30-40min



2 Personen

Unsere Köchin Hannah hat ein leichtes und gesundes Winterensemble für euch zusammengestellt: Einen herzhaften Stampf aus Knollensellerie und Kartoffeln, dazu gibt es mit Estragon gebratene Äpfel und knusprige Haselnüsse. Als erfrischendes Pendant wird ein Kohlrabi-Rüben-Salat serviert.

Was du von uns bekommst

- Kohlrabi
- unbehandelte Zitrone
- Knollensellerie ⁹
- Kartoffelnetz
- Elstar Apfel
- rote Rüben
- frische Petersilie
- geschälte Haselnuss ¹⁵
- frischer Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß 15.8g, Kohlenhydrate 87.6g



1. Pürée vorbereiten

In einem mittleren Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **Sellerie** und **Kartoffeln** schälen. Grob in ca. 2cm Stücke schneiden.



4. Salat mischen

Rote Rüben, Kohlrabi, Petersilie und 3-4EL **Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Den **Estragon** von den Stielen zupfen. Die **Äpfel** achteln und vom Kerngehäuse befreien.



2. Gemüse kochen

Sellerie und **Kartoffeln** im kochenden Wasser ca. 15-20Min. weich kochen, dann durch ein Sieb abgießen. In einer mittleren Pfanne die **Haselnüsse** ohne Öl leicht anrösten. Vorsicht Nüsse verbrennen schnell. Aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseite stellen.



5. Äpfel kochen

In der Pfanne 1TL Butter bei mittelhoher Hitze schmelzen, die **Äpfel** darin zusammen mit dem **Estragon** ca. 3-4Min. goldbraun aber noch bissfest braten. Tipp: Wer die Äpfel noch etwas karamellisieren möchte, kann noch 1TL Zucker hinzufügen.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **roten Rüben** und den **Kohlrabi** schälen und in ca. 0.5-1cm kleine Würfel schneiden. Den Saft der **Zitrone** auspressen. **Petersilie** ohne harte Stiele in feine Streifen schneiden.



6. Pürée zubereiten

1EL Butter zu den **Kartoffeln** und **Sellerie** geben und alles mit einem Stampfer oder einer Gabel zu einem Pürée stampfen. Pürée auf Teller verteilen, mit **Äpfeln** und **Haselnüssen** toppen und dazu den **Salat** servieren.