Rezept

Gemüsesauce mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Gemüsesauce mit Sonnenblumenkernen, am 01.05.2024

Zutaten

300 g	Knollensellerie
2	dünne Stangen Lauch
150 g	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
	¼ l Gemüsebrühe
	Kräutersalz
	Cayennepfeffer
200 g	Möhren
4	Stangen Staudensellerie
1 Bund	Petersilie
75 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Sahne
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Sellerie und Möhren schälen, in 2-3 mm dünne Scheiben, dann in Streifen und diese in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen, längs in Streifen und dann in kleine Stückchen schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und ebenfalls in 2-3 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.

2. In einer großen Pfanne oder im Wok die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Temperatur erhöhen, Sonnenblumenkerne zugeben, unter Rühren 4-5 Min. braten. Das gewürfelte Gemüse zugeben, unter Rühren 4 Min. braten, mit der Brühe ablöschen und etwa 3 Min. einkochen. Die Sahne einrühren, weitere 2-3 Min. einkochen.

3. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hälfte der Petersilie untermischen, den Rest darüberstreuen.