

Rezept

Gebackener Staudensellerie mit Möhrencreme und goldenen Sultaninen

Ein Rezept von Gebackener Staudensellerie mit Möhrencreme und goldenen Sultaninen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Möhrencreme

400 g Möhren	Salz
1 TL Gurken-Einlegeflüssigkeit oder Weißweinessig	Pfeffer

Für den gebackenen Staudensellerie

1 Staudensellerie (ca. 8 Stangen)	1 Knoblauchzehe
3 EL neutrales Öl	1 EL Ahornsirup
Salz	Pfeffer

Für die Deko

2 TL Schwarzkümmel	4 EL helle Sultaninen
---------------------------	------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 8 g F, 2 g EW, 19 g KH

Zubereitung

Möhrencreme

1. Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Möhren darin gar kochen, abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Die Möhrenstücke mit Gurkenaufguss, Salz, Pfeffer und etwas Kochwasser pürieren - das Kochwasser dabei nur esslöffelweise dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Gebackener Staudensellerie

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Staudensellerie waschen, putzen, gegebenenfalls Fäden abziehen und die Enden abschneiden. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen. Den Sellerie mit der Marinade einreiben, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 7-10 Min. backen. Dann wenden und in 3-5 Min. gar, aber noch bissfest backen.

Deko

3. In der Zwischenzeit den Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Anrichten

4. Auf den Tellern mit der Möhrencreme jeweils eine Spur ziehen. Die gebackenen Selleriestangen darauflegen und mit Schwarzkümmel und Sultaninen bestreuen.