

Rezept

Gemüsesauce mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Gemüsesauce mit Sonnenblumenkernen, am 09.06.2026

Zutaten

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

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.