

Rezept

Geschmorter Sellerie mit Peperonata

Ein Rezept von Geschmorter Sellerie mit Peperonata, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 Knolle Sellerie (ca. 800 g) | 4 EL Olivenöl |
| grobkörniges Salz | 2 Paprika |
| 2 Gemüsezwiebeln (ersatzweise 4 normale Zwiebeln) | 1 Knoblauchzehe |
| 150 g Feldsalat | 200 g Kirschtomaten |
| 3 EL Aceto balsamico | 1 TL Senf |
| Pfeffer | Salz |
| 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett) | 1 TL Honig |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 17 g F, 7 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Sellerie mit einer Gemüsebürste gut säubern. Die Knolle mit 1 EL Olivenöl bestreichen, mit grobkörnigem Salz bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen (unten) 3 Std. schmoren.
2. Für die Peperonata Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schoten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Feldsalat waschen und putzen.
3. Für das Dressing 2 EL Öl, Senf, 1 EL Aceto balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Den Feldsalat erst bei Tisch untermischen.
4. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten. Das Gemüse salzen und pfeffern und zugedeckt 10 Min. schmoren. Dann die Tomaten hinzufügen und weitere 5 Min. offen garen. Peperonata mit Salz, Pfeffer, Honig und restlichem Aceto balsamico abschmecken, noch mal erhitzen und zusammen mit dem Joghurt anrichten.
5. Sellerieknolle zusammen mit der Peperonata, dem Joghurt und dem Feldsalat auf den Tisch stellen.