

Rezept

Sellerie-Walnuss-Püree

Ein Rezept von Sellerie-Walnuss-Püree, am 09.06.2026

Zutaten

1 Knollensellerie (ca. 800 g)	250 g mehligkochende Kartoffeln
Salz	25 g Walnusskerne
100 ml Milch	2 EL Walnussöl
schwarzer Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 165 kcal, 10 g F, 5 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Sellerie schälen, würfeln und sofort in kaltes Wasser legen, damit er sich nicht verfärbt. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und mit dem Sellerie in Salzwasser in 20-25 Min. weich kochen. Inzwischen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen und hacken.
2. Das Gemüse abtropfen und etwas ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer unter Zugabe der Milch und 1 ½ EL Walnussöl zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.