

Rezept

Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip

Ein Rezept von Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip, am 28.06.2026

Zutaten

1 Fenchel	1 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Tofu	3 EL Olivenöl
1 TL getr. Oregano	2 mehligkochende Kartoffeln (ca. 200 g)
1 Knolle Sellerie (ca. 200 g)	1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
½ Bund Basilikum	50 g Sojaquark (ersatzweise Quark, 20 % Fett i.Tr. - dann ist das Gericht jedoch nicht mehr vegan)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 26 g F, 24 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Den Tofu würfeln und mit Gemüse, 2 EL Öl und Oregano in einer Schüssel mischen. Den Mix auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Danach bis zum Servieren warm halten.
3. Währenddessen Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln, mit der Brühe in einem Topf in ca. 400 ml Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in 15-20 Min. weich garen. Danach den Topf vom Herd nehmen, das übrige Öl hinzufügen und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitestellen, den Rest fein hacken. Den Sojaquark mit dem gehackten Basilikum mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Selleriestampf auf Teller verteilen und den Basilikumdip dazu reichen. Zuletzt mit dem beiseitegestellten Basilikum garnieren.