

Rezept

# Selleriesticks mit Sesam

Ein Rezept von Selleriesticks mit Sesam, am 28.04.2025

## Zutaten

**1 Knolle** Sellerie (ca. 400 g)  
**4 EL** Sesamsamen

**2 EL** Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Den Sellerie waschen und ungeschält im Ganzen in einem großen Topf mit ausreichend Wasser und 1 EL Öl offen gar kochen, was 35 - 45 Min. dauert. Sellerie herausheben, unter kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

---

2. Nun den Sellerie schälen. Mit einem Kerngehäuseausstecher vorsichtig möglichst viele lange, runde Stäbe ausstechen (ersatzweise den Sellerie in Scheiben und danach in Stifte schneiden).

---

3. Auf einem Teller die Sesamsamen ausstreuen und die Selleriesticks darin wälzen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Selleriesticks darin rundherum goldbraun braten.