

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.