

## Knollensellerie

(*Apium graveolens* var. *rapaceum*)

### Botanik und Geschichte

Sellerie ist eine sehr alte Gemüsepflanze. Sie wurde in Europa schon vor tausenden von Jahren von den Griechen kultiviert oder wild gesammelt. Neben dem Knollensellerie gibt es auch noch den Staudensellerie und den Schnittsellerie. Diese Züchtungen entwickelten sich in Europa über die letzten 400 Jahre. Während der erstere vornehmlich für seine Knolle als Wurzelgemüse angebaut wird, ist der Staudensellerie auf starkes Blattwachstum mit knackigen würzigen Stengeln gezüchtet. Der Schnittsellerie hingegen ist mit seinen scharfen Blättern voller ätherischer Öle sehr nahe an seiner Wildform und wird als Würzkräut in der Küche verwendet.

Knollensellerie ist ein *Echter Sellerie* und gehört zur Familie der Doldenblütler. Andere Gemüsepflanzen in dieser Familie sind Dill, Petersilie, Anis, Fenchel, Liebstöckel, Karotten und Pastinaken.

### Verfügbarkeit

Die Wurzelknolle des Selleries ist ein hervorragendes Winter- und Lagergemüse. Er wird ab Juni im Freiland kultiviert und Ende Oktober vor den ersten Frösten geerntet. Durch seine Unempfindlichkeit gegenüber Druck eignet er sich hervorragend zur Einlagerung, wodurch er auch in unseren Breiten den ganzen Winter aus regionaler Produktion verfügbar ist.

### Verwendung

Die Wurzelknolle des Selleries ist vor allem als Suppengemüse bekannt. Jedoch eignet es sich in einer Vielzahl von Gerichten. Beim scharfen Anbraten entsteht natürliches Glutamat, wie beim langen Kochen von Tomaten. Dadurch bekommen Gerichte einen zusätzlichen Umami (fleischigen) Geschmack, der vor allem vegetarischen Gerichten noch einen extra Pfiff verleiht. Aber auch in feinen Streifen als Rohkost oder kurz blanchiert entfaltet er sein volles mildes aber dennoch würziges Aroma. In Rohkostsalaten schmeckt er besonders gut, wenn man ihn mariniert und noch einige Zeit lang ziehen lässt. Aber auch pur als Gemüse oder als Schnitzel ist Sellerie ein Essen wert!

## Sellerieschnitzel mit Meerrettich-Petersilien-Dip

(von Bernadette)

Als Kind habe ich Schnitzel geliebt: diese knusprige Panade, der Duft von frisch über das Essen geträufelter Zitrone, dazu die Pommes... ein Traum. Dann wurde ich Vegetarierin und dieses ehemalige Lieblingsessen verschwand von meinem Speiseplan. Doch während meines WG-Lebens lernte ich einen köstlichen „Ersatz“ kennen – Sellerieschnitzel. Zugegeben, wenn man es noch nie gegessen hat, klingt das vielleicht etwas komisch. Aber es schmeckt schlichtweg umwerfend! Ob als Schnitzel-Semmel, als Beilage für Ofengemüse, Pommes oder Kartoffelpüree mit Salat und einem Dip. Ein einfaches, geschmacksphantastisches und schnell zubereitetes Essen.

- Zutaten:**
- 1 Sellerieknolle
  - 1 Zitrone
  - 1l Salzwasser
- Für die Panade:**
- Ei
  - Salz, Pfeffer, Muskat
  - Mehl
  - Semmelbrösel
- Für den Dip:**
- 1Bd Petersilie
  - 1TL scharfer Meerrettich
  - 1EL Hafermilch

Die Sellerieknolle schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden (pro Person 2-3 Scheiben). Die Selleriescheiben für 10min in Salzwasser köcheln lassen. Währenddessen bereitet man drei Suppenteller (ST) vor: im ersten ST das Ei mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Im zweiten ST den Boden mit einer dicken Schicht Mehl bedecken. Im dritten ST den Boden mit Semmelbrösel füllen. In einer Pfanne Butter (Margarine) erhitzen. Die Selleriescheiben nun zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Sofort in der Pfanne knusprig goldbraun braten.

Für den Dip, die Petersilie klein hacken, den Meerrettich und die Hafermilch unterrühren, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und das Sellerieschnitzel damit garnieren.

**Vegane Variante:** Die Gewürze unter das Mehl mengen, das Ei im zweiten ST mit Wasser ersetzen.

## Selleriesalat (Grundrezept)

- Zutaten:**
- 1 Sellerieknolle
  - 500ml Wasser
  - 1EL Salz
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
  - 5EL Essig
  - 2EL Süße (Honig, Agave, Zucker)
  - 1EL Rapsöl

Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. In einen Topf Salzwasser aufkochen und die Selleriestreifen je nach Dicke 2-3min blanchieren. Das Wasser abgießen, dabei etwas Kochsud auffangen und in eine Schüssel geben. Diesen mit Essig und Süße kräftig verrühren. Die Selleriestreifen kalt abschrecken, mit der Zwiebel und dem Öl in der Schüssel gut vermischen.

**Tipp:** Kann gut variiert werden, mit Knoblauch, Sahne oder frischen Kräutern