



Selleriepüree mit pikantem Blumenkohl

Zutaten

- 1,8 kg Sellerieknolle
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 2 EL Sesampaste
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,5 TL Koriander, gemahlen
- 0,5 TL Paprikapulver, geräuchert
- 90 g Mandeln, ungeschält
- 1,2 kg Blumenkohl
- 2 TL Raz el Hanout
- 1 Bund Petersilie
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Zwiebeln und Knoblauchzehe(n) schälen und hacken. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln darin unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, bis sie weich ist und zu karamellisieren beginnt. Knoblauch und Lorbeerblätter unterrühren und mitbraten. Die Selleriewürfel zugeben und von allen Seiten ca. 8-10 Min. goldbraun anbraten, dabei regelmäßig umrühren. 400 ml Wasser zugießen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon darin auflösen, alles zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen, bis der Sellerie weich ist. Lorbeerblätter entfernen und den Sellerie in einem leistungsstarken Standmixer glatt pürieren.
2. Zitrone(n) heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und beiseitestellen. Den Saft auspressen. Das Selleriepüree mit Sesampaste, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
3. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Mandeln auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 8-10 Min. rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.
4. Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen auf einer Reibe grob raspeln. Die restlichen Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne restliches THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelstreifen darin ca. 15 Min. anschwitzen, bis sie weich sind. Raz el Hanout einrühren und alles weiter anschwitzen. 100 ml Wasser zugießen, heiß werden lassen und durchrühren, dann vom Herd nehmen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zitronenschale mit Mandeln, die Hälfte der Petersilie und geraspelttem Blumenkohl unter die Zwiebel mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Bis zum Anrichten durchziehen lassen. Das Selleriepüree auf Teller oder Schalen verteilen und die Blumenkohlmischung darauf anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu geröstetes Fladenbrot reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	178 kcal
Fett	11 g
Protein	9 g

 84 Minuten

 10 Portionen