

Sellerie all'italiana



Sellerie verschwindet in der Regel im Suppentopf – hier spielt er die Hauptrolle: Im mediterranen Mantel gebacken findet die nährstoffreiche Knolle bei allen Gefallen.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- Ca. 800 g Sellerie, 1–2 Knollen
- 2 Eier
- 200 g Parmesan, fein gerieben
- 20 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- Bratöl
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Zucker

Auf einen Blick

- Warme Hauptmahlzeit**
- Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten
- Allergene: Sellerie, Eier, Milch, Gluten**

So geht's

1. Sellerie waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eier, Parmesan und Vollkornmehl verrühren.
3. Backofen auf 170° C Umluft vorheizen.
4. Die Selleriescheiben auf ein gefettetes Backblech legen, etwas salzen und die Parmesanmasse mit einem Löffel auf die Scheiben verteilen, leicht andrücken und 25 Minuten backen.
5. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln, Cocktailtomaten waschen und halbieren, alles zusammen in Olivenöl andünsten und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Tomatenmark, Salz und Zucker abschmecken, je nach Wunsch pürieren.

Foto: Sarah Wiener Stiftung