



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Puntarelle & Knollensellerie

Puntarella Sellerie Erdnuss Curry

Das ist wohl eher Fusionsküche, aber die süße der Erdnusssauce ist eine super Kombination zum etwas bitteren Geschmack der Puntarella. Dieses einfache Curry schmeckt am besten zu Reis.

Zutaten:

1 Bund Puntarella, 1 Knolle Sellerie, 3 gehäufte EL Erdnussbutter, 1 gute Prise Chilli, 1 ½ TL Currypulver (oder 1 TL Cumin, ½ TL Paprikapulver), 3 EL Sojasauce, wahlweise 1 EL Sambal Olek, 200 ml Brühe oder Kokosmilch oder andere Pflanzenmilch (schmeckt alles!), Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Solltet ihr Knospen in eurem Puntarellabund haben, schneidet diese in ca. 3 cm Stücke. Die Blätter waschen und fein hacken. Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem Topf erwärme, Sellerie hinzufügen, leicht salzen und unter gelegentlichem Wenden braten. Nach ca. 3 Minuten ggf. erst Knospen und nach weiteren 3 Minuten die Blätter hinzufügen.

Mit Sojasauce ablöschen, Erdnussbutter und die 200 ml Flüssigkeit hinzugeben und verrühren. Alle weiteren Gewürze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 20 Minuten köcheln lassen. Reis zubereiten nicht vergessen :) Guten Appetit.

