

Im ganzen gegarte Sellerieknolle, eins unserer Lieblingsgemüse!

1 Sellerieknolle

3 EL gutes Öl

2 TL gutes Salz

Die Knolle gut mit Wasser abscrubben, damit keine Erdreste mehr dran sind. Dann den Strunk gerade abschneiden, damit die Knolle im Ofen stehen kann.

Jetzt die Knolle in den Ofen auf ein Gitter setzen und ein Blech unter den Rost schieben, falls Flüssigkeit austritt. Oder auf ein Backpapier setzen. Bei 185 Grad braucht eine 1 Kilo Knolle ca. 3 Stunden. Probiert es einfach mit einem Holzstab aus, ob sie gar ist (Wie beim Kuchen backen.)

Um die Energie auszunutzen kannst du eine zweite Knolle mitgaren, oder etwas ganz anderes mit in den Ofen tun. Die Sellerieknolle schmeckt erstaunlich mild und kann auch kalt gegessen werden.

Wenn sie gar ist einfach in Spalten aufschneiden, etwas gutes Öl und tolles Salz (Rosmarin, Basilikum, Rote Beete Salz zum Beispiel) darüber streuen. . Er kann als Beilage oder Vorspeise gereicht werden. Zerdrückt mit einem Kleks saurer Sahne ist er auch ein Gedicht! Wir waren und sind sehr begeistert vom Ofen-Sellerie!!

Wir wünschen „Guten Appetit! „

