

Allgäuer Lauch-Käse-Suppe

~ 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1l Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 150g Schmelzkäse, Muskat, Salz & Pfeffer ~

Zwiebeln schälen, Lauch waschen, alles klein schneiden und in einem großen Topf in der Butter andünsten. Dann mit Mehl bestäuben, mit der Hälfte der Brühe ablöschen und mit Muskat würzen. Aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Vorsicht, dass es nicht anbrennt! Schmelzkäse mit der restlichen Brühe verrühren und in den Topf einrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, klein schneiden und mit in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sellerie und Lauch im Pfannkuchenteig gebacken

~ 1 kg Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 2 Eier, 5 gehäufte EL Vollkornmehl, 1 Prise Gemüsebrühpulver, 1 Becher Joghurt, ca. 250ml Milch, Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Die Sellerieknolle in handwarmem Wasser kräftig bürsten. Den Wurzelteil und den Strunk entfernen, die Knolle mit der Schale in wenig Wasser 20-30 Min. dämpfen. Danach schälen und in Scheiben schneiden. Eier, Mehl, Joghurt und Gemüsebrühpulver verquirlen und so viel Milch reinrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Die Selleriescheiben dann in dem Pfannkuchenteig wälzen und im Bratöl in einer Pfanne ausbacken. Halbierte Lauchstangen können genauso zubereitet werden.

Sellerieschnitzel mit Parmesan-Panade und Joghurtsoße

~ 1 Knollensellerie, 80g Paniermehl, 50g geriebener Parmesan, 50g Mehl, 2 Eier, Bratöl, 300g Sahnejoghurt, ½ Bund Kräuter, Salz & Pfeffer ~

Sellerie schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen. Sellerie herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Eier und 4 EL Wasser verquirlen. Parmesan und Paniermehl mischen. Die Selleriescheiben salzen und pfeffern und dann nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier-Mischung ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden und etwas andrücken. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Kräuter waschen, trockentupfen und hacken. Für die Joghurtsoße den Joghurt, die Kräuter, Salz und Pfeffer mischen. Dazu passt toll ein Salat.

Gulasch mit Lauch und Knollensellerie

~ 1 kleine Knollensellerie, ½ Stange Lauch, 2 Möhren, 2 Paprika, ½ Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500g Rindergulasch, 2 EL Butterschmalz, 600ml Gemüsebrühe, 2 EL Butterschmalz, 1 EL Tomatenmark, 3 Zweige Majoran, 2 Lorbeerblätter, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 EL Zucker, Salz & Pfeffer ~

Knollensellerie von der harten Schale befreien und würfeln. Lauch, Möhren und Paprika waschen und würfeln bzw. Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Das Fleisch im Butterschmalz 5 Min. anbraten, dabei umrühren, dann Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, weitere 5 Min. mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Lorbeerblättern, Tomatenmark und Majoran würzen. Dann bei geschlossenem Deckel ca. 60 Min. bei kleiner Hitze schmoren. Kartoffel-, Möhren- und Paprikastücke zugeben und weitere ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Petersilie unterrühren und heiß servieren. Dazu schmeckt toll Baguette, Kartoffeln oder auch Reis.

Apfel-Lauch-Salat

~ 1 Stange Lauch, 1 Apfel, 2 EL Zitronensaft, 100g Schmand, 1 TL Honig, ½ TL Senf, 1 EL Kerne, Salz & Pfeffer ~

Lauch und Äpfel waschen. Den Wurzelansatz des Lauchs entfernen und den Lauch der Länge nach aufschneiden, sodass die inneren Lauch-Schichten gewaschen werden können. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett (!) anrösten. Aus Schmand, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Ggf. etwas Wasser untermischen. Apfel und Lauch mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit den Sonnenblumenkernen garniert servieren. Dazu passen toll Vollkornbrotchen.

Grapefruit-Joghurt mit Haferflocken-Crunch

~ 2 Grapefruits, 400g Naturjoghurt, 75g Haferflocken, 20g Butter, 3 EL Ahornsirup, 1,5 EL Zucker ~

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett (!) goldbraun rösten, Butter und Ahornsirup zugeben. Verrühren, bis die Haferflocken mit dem Butter-Sirup überzogen sind. Die Haferflocken auf einen flachen Teller legen und erkalten lassen. Den Joghurt auf Schälchen verteilen. Grapefruits schälen und in Stücke schneiden. In eine Pfanne mit mittlerer Hitze die Fruchtstücke hinzugeben und mit dem Zucker bestreuen. Kurz karamellisieren lassen und die heißen Grapefruitstücke auf den Joghurt verteilen. Mit dem entstandenen Sud beträufeln. Den Haferflocken-Crunch mit den Händen zerbröseln, darüber streuen und servieren. Soooo lecker!