



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zutaten

1 Knollensellerie

CA. 50 G Butter

1 KG mehlig Kartoffeln

200-230

ML heiße Milch

geriebener Muskat

40 G frisch geriebener Kren

2 STUECK reife Birnen

1

HANDVOLL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Sellerie mit einer Bürste unter fließendem Wasser kräftig abscrubben und trocken tupfen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. 10 g Butter darauf verstreichen, rundum salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und gut verschließen.
4. In einer ofenfesten Form 2 bis 2,5 Stunden weich garen (zur Probe anstechen).
5. Zirka 50 Minuten vor dem Servieren die Kartoffel weich kochen, abseihen, ausdampfen lassen, zerstampfen, 200 ml Milch und 20 g Butter dazugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach belieben mit Milch verdünnen.
7. Kren schälen, fein reiben und die Hälfte unter das Püree rühren.
8. Kerngehäuse der Birnen ausstechen und die Birnen in dicke Spalten schneiden.
9. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten weich und goldbraun braten.
10. Sellerie in Spalten schneiden. Mit Püree und Birnenspalten anrichten.
11. Eventuell mit etwas brauner Butter beträufeln, mit Petersilie und Kren bestreuen und schmecken lassen. Guten Appetit!

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Eiweißzufuhr optimal zu ergänzen, kann als Dessert eine Topfencreme oder ein Joghurt serviert werden!