

Gratinierter Sellerie

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Sellerie

100 g Frischkäse, 45 % F. i. T.

2 EL Rapsöl

1 EL Haferkleie

½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, edelsüß

Schnittlauch, Pfeffer, Salz, Wasser

Zubereitung:

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 10 Minuten garen · Selleriescheiben aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen, im Rapsöl goldbraun anbraten, danach auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen · Sellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen · Frischkäse mit dem Bratfett, Haferkleie, klein geschnittenen Schnittlauch und etwas Wasser zu einer Creme verarbeiten, mit · Kreuzkümmel, edelsüßem Paprika, Pfeffer und Salz abschmecken · Creme auf den Selleriescheiben verteilen · ca. 20 Min. im Backofen bei 220 °C grillen

Nährwertangaben:

1 Portion = 163 kcal, 4,5 g Ball., 25 mg tier. Chol.

0 KHE