

Oktober REZEPT

Sellerie auf griechische Art

Eignet sich auch für „Noch nicht Sellerieliebhaber“



1 bio Sellerie	Schälen und in 1 cm dicke Tranchen schneiden
3 bio Zitronen	2 davon in ½ cm dicke Tranchen schneiden, die andere auspressen
2 bis 3 (je nach Grösse) Zwiebeln	In ½ cm dicke Ringe schneiden
Viel Kräuter, klassisch ist es mit min. 1 Bund Dill (Peterli, Pfefferminze, oder gemischt geht auch)!	Fein schneiden

- Den Boden einer eher grossen Pfanne zuerst mit Olivenöl grosszügig bedecken.
- Dann mit einer Lage Zitronenscheiben belegen.
- Die Selleriescheiben darauf verteilen, salzen und pfeffern
- Jetzt mit den Zwiebelringen und den Kräutern zudecken.

- Falls der Sellerie gross genug ist, den ganzen Vorgang wiederholen und mit Zitronenscheiben abschliessen.
- Den Zitronensaft darüber giessen, falls nötig noch etwas leichte Gemüsebrühe dazugeben. Noch einmal etwas Olivenöl darüber geben.
- Das ganze zum Köcheln bringen und ca. 35-45 Min. simmern lassen. Achtung! Flüssigkeits-Stand kontrollieren!

Der Sellerie ist ein Muntermacher, der besonders in der kalten Jahreszeit gute Dienste leistet, gerade in Verbindung mit der Zitrone. Ausser dem wirkt er entwässernd und schützt den Magen, er wirkt gegen Entzündungen, Rheuma und Gicht. Eine Wunderknolle!

E Guete