

Sellerie-Fächer mit Pilz-Zwiebel-

Jus, Birne & knusprigen Haferbröseln

— Bio Kochbox KW 41



KI generiert

Sellerie-Fächer mit Pilz-Zwiebel-Jus, Birne & knusprigen Haferbröseln



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Knollensellerie
- 250 g Steinchampignons
- 2 Birnen
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 300 ml Gemüsebrühe
- 80 g zarte Haferflocken

Eigener Vorrat:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL neutrales Öl
- 1 EL Senf
- 1 EL Essig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- getrockneter Thymian

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knollensellerie gründlich abbürsten, schälen, Wurzelansatz und holzige Stellen entfernen und die Knolle halbieren. Jede Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen und im Abstand von etwa 5 mm tief einschneiden, ohne sie vollständig durchzutrennen. Die Selleriehälften mit Olivenöl einreiben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen, in eine kleine Auflaufform setzen, 150 ml Gemüsebrühe angießen und zunächst abgedeckt etwa 35 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Champignons sorgfältig putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Birnen waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Für die Haferbrösel die Haferflocken mit 1 EL Olivenöl und einem Drittel der Petersilie vermengen, leicht salzen und nach der ersten Garzeit über den Sellerie streuen. Die Form offen weitere 20–25 Minuten in den Ofen geben, bis der Sellerie weich und an den Schnittkanten gebräunt ist. Währenddessen neutrales Öl in einer breiten Pfanne kräftig erhitzen, die Champignons darin portionsweise dunkel anbraten, anschließend zwei Drittel der Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und glasig braten. Senf einrühren, mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen und mehrere Minuten einkochen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in den Jus geben und kurz aufkochen, bis er leicht bindet; mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der restlichen Petersilie abschmecken. Die Birnenwürfel mit den übrigen Zwiebeln in einer kleinen Pfanne in wenig Olivenöl zwei bis drei Minuten anbraten, mit Essig und Ahornsirup ablöschen und nur so lange schmoren, dass die Birne ihre Form behält. Die Sellerie-Fächer auf Teller setzen, den Pilz-Zwiebel-Jus darum verteilen, das Birnenrelish darübergerben und mit der restlichen Petersilie bestreuen.