



Gebackener Sellerie

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

1 KnollenSellerie, 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL, Koriandersamen, 1 EL Senfkörner, 1 EL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Den Sellerie bei Bedarf waschen und die Wurzel entfernen. Die Knolle mit einem Messer mehrmals einige Zentimeter tief einstechen.
2. Die Koriandersamen und Senfkörner in einem Mörser zerstoßen und mit Olivenöl und Chiliflocken mischen. Den Knoblauch schälen und zur Ölmischung pressen.
3. Den Backofen auf 170°C Umluft einstellen
4. Den Sellerie auf ein geeignetes Blech geben und rundherum mit der Ölmischung bestreichen. Für mindestens 1,5h im Ofen backen. Die herabfließende Flüssigkeit zwischen durch immer wieder auf den Sellerie streichen.
5. Die Zitrone halbieren und pressen. Nach 1,5h den Ofen öffnen und den Zitronensaft über den Sellerie geben.
6. Den Ofen für die letzten 15 Minuten auf Grill-Funktion einstellen und goldbraun ausbacken.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

