

Sellerie-Piccata mit Spaghetti, Tomatensauce & Salat

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 40-45 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Sellerie-Piccata		
2 Prisen	Pfeffer	Sellerie schälen und in ca. 0.5-1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser blanchieren, bis er noch bissfest ist. Abschütten, kalt abspülen und abtrocknen. Hartkäse reiben. Eier verquirlen, Mehl begeben und rühren, bis sich das Mehl ganz aufgelöst hat. Käse begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Blanchierte Sellerie-scheiben durch den Piccata-Teig ziehen und im heissen Olivenöl beidseitig goldbraun braten.
3 EL	Weizenmehl	
1.5 St	Eier	
510 g	Sellerie	
2 EL	Olivenöl	
40 g	Hartkäse 30% Fett	
1 TL	Salz	
Tomatensauce		
2 Prisen	Salz	Tomaten, Knoblauch und Zwiebel in grosse Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in Rapsöl andünsten, Tomatenpüree mitdünsten, Tomaten begeben und weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze dünsten, würzen (+Lorbeerblatt) und für 30 Minuten leicht köcheln lassen.
1 EL	Rapsöl	
3 EL	Tomatenpüree	
0.5 Zehe	Knoblauch	
0.5 St	Zwiebel klein	
1 EL	Gemüsebrühe	
1 Prise	Pfeffer	
320 g	Tomate	
1 St	Lorbeerblatt	
Spaghetti		
1 EL	Butter	Spaghetti in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Abschütten und mit Butter mischen.
3 g	Salz	
320 g	Spaghetti	
Gemischter Blattsalat		
20 g	Petersilienblatt	Chicorée, Lollo Rosso und Endiviensalat rüsten, waschen und trockenschwingen. Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Joghurt, Essig und Wasser mischen. Sauce nach Belieben abschmecken* und dem gerüsteten Salat begeben.
2 EL	Wasser	
1 St	Zwiebel	
0.5 St	Knoblauchzehe	
1 TL	Gemüsebrühe	
160 g	Chicorée	
80 g	Eisbergsalat	
160 g	Lollo Rosso	
2 EL	Kräuternessig	
60 g	Endivien (Escariol)	
40 g	Joghurt 3.5% Fett	

Fun fact:

Sellerie hat zwischen Mai und Dezember Saison

*Sparsamer Salzgebrauch