



Sellerie mit WOW

Nadjas und Emils Selleriesaft

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Staudensellerie
- 1 Krug mit Wasser



Zum Verfeinern:

Gemüse und Früchte nach Wahl:

- Zitronen
- Karotten
- Gurke
- Ingwer
- Äpfel
- Ananas
- Grünkohl

Und so geht's:

Zuerst den Sellerie in Stangen zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Dann weitere Früchte und Gemüse nach eurem Geschmack zerkleinern. Nun kommen die geschnittenen Stücke mit etwas Wasser nach und nach in den Entsafter. Sollte der Saft zu dickflüssig sein, kann er durch ein Tuch gepresst werden.

Nadjas und Emils Tipp: Die Blätter des Staudensellerie entfernen, damit der Saft nicht bitter schmeckt.

Lukas' und Hannahs Sellerie-Schiffchen

Zutaten nach Belieben:

- 1 Staudensellerie
- Speck
- Huhn
- Erdnussbutter
- Mandelmus
- Frischkäse
- Getrocknete Cranberrys
- Nacho-Chips
- Äpfel
- Blauschimmelkäse
- Nüsse
- Thunfisch
- Hummus
- Schokodrops
- Schwarzer Sesam



Und so geht's:

Den Staudensellerie in einzelne Stangen zerteilen und von den Fäden befreien. Dann in mundgerechte Stücke schneiden, damit das Selleriestück wie ein Schiffchen aussieht. Das Schiffchen nach Lust und Laune mit verschiedenen Zutaten füllen.

Lukas' und Hannahs Tipp:

Jedes Schiffchen anders füllen. Auch eine salzig-süße Füllung schmeckt gut.

Pauls und Leahs Apfel-Sellerie-Salat

Grundzutaten:

- 10 Selleriestangen
- 3 Äpfel
- 1 Eisbergsalat



Zum Verfeinern:

- Walnüsse ganz
- Getrocknete Cranberrys
- Thunfisch
- Avocados
- Orangen
- Karotten
- Knoblauch
- Kräuter

Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Den Sellerie und die Äpfel mit Schale in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse und weitere Zutaten nach Wahl klein schneiden und in eine Schüssel geben. Ein Dressing aus Öl, Balsamicoessig und Honig vermischen und über den Salat geben.

Pauls und Leahs Tipp:

Nicht zu viel Knoblauch verwenden, sonst schmeckt der Salat zu würzig.

Alex' Sellerie-Schnitzel

Grundzutaten:

- 1 Sellerieknolle
- 150 g Parmesan
- 6 EL Semmelbrösel
- 2 Eier
- 5 EL Mehl



Für den Dip:

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Joghurt
- Etwas Schnittlauch

Und so geht's:

Zuerst die Sellerieknolle schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben 1-2 Minuten in heißem Wasser kochen, bis sie weich sind. Das Wasser gut salzen. Während die Scheiben köcheln, den Parmesan reiben und mit Semmelbröseln vermengen. Die Eier verquirlen. Mehl, das Parmesan-Semmelbrösel-Gemisch und die Eier in tiefe Teller geben. Für die Panade die Scheiben zuerst in Mehl legen, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss im Parmesan-Semmelbrösel-Gemisch wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin knusprig braten. Zuletzt die Schnitzel mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für den Dip Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas gehacktem Schnittlauch und Joghurt vermengen.