

Rezept TELEGRAPH #63

Knusprige Selleriesteaks mit Petersilienöl, Belugalinsen und Kräuterjoghurt

Ein einfaches Gemüse, neu gedacht – genau dafür steht Kochmomente.

Zutaten: 4 Portionen:

1 großer Knollensellerie, 200 g Belugalinsen, 1 Schalotte, 200 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe, ½ Bund Schnittlauch, 1 Bund glatte Petersilie, ca. 140 ml Olivenöl
1 EL Rotweinessig, 1 TL Ahornsirup oder Honig, 1 Lorbeerblatt,
Salz & gemahlener schwarzer Pfeffer
Optional: geröstete Pinienkerne und mariniertes Feldsalat.

Zubereitung:

Den Knollensellerie mit einem Messer sorgfältig schälen und in etwa 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben mit 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 30–40 Minuten rösten, bis sie außen goldbraun und innen weich sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Belugalinsen zusammen mit dem Lorbeerblatt in ausreichend Wasser etwa 20–25 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Die Schalotte fein würfeln. Die noch leicht warmen Linsen mit der Schalotte, 2 EL Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer vermengen. Sanft umrühren und ziehen lassen.

Die Knoblauchzehe schälen. In einer kleinen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei milder Hitze langsam rösten, bis sie weich und goldfarben ist. Den Knoblauch anschließend mit einer Gabel fein zerdrücken.

Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Den gerösteten Knoblauch unterrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit dem restlichen Olivenöl und einer Prise Salz in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein mixen, bis ein intensiv grünes, aromatisches Öl entsteht.

Zum Anrichten den Kräuterjoghurt auf die Teller streichen. Die Belugalinsen darauf verteilen und jeweils ein Selleriesteak daraufsetzen. Mit Petersilienöl beträufeln und nach Wunsch mit gerösteten Nüssen und frischem Feldsalat vollenden.

Guten Appetit !!