



Selleriepüree mit Ofengemüse

Deftig

Leicht - 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 420 kcal; 8 g E, 25 g F, 46 g KH

Ofengemüse

- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Pastinaken
- 300 g bunte Karotten
- 300 g Rote Bete
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Honig
- 3 TL dunkle Senfsaat
- ½ TL Zitronenabrieb Saft einer Zitrone
- 2 TL Salz

Püree

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 g Sellerie
- 125 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 175 ml Milch
- 375 ml Wasser

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ofengemüse: Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch fein reiben, mit Öl, Senf, Honig, Senfsaat, Zitronenabrieb und der Hälfte des Zitronensafts verrühren. Mit Salz abschmecken. Gemüse mit der Marinade vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 40 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Püree: Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Kartoffeln schälen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Sellerie und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebel- und Knoblauchstückchen bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie und Kartoffeln dazugeben, mit ½ TL Salz würzen und 2 Minuten braten. Anschließend mit Milch und 375 ml Wasser ablöschen. Gemüse zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, dann fein pürieren und mit restlichem Salz abschmecken.
5. Ofengemüse auf dem Püree anrichten. Mit dem restlichen Zitronensaft toppen.