



STAUD'S
WIEN



Das süße Wien.
Jetzt auch zuckerreduziert.

wenigersugarbaby.at

Selleriepüree mit Kohlsprossen & Orange

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel mit Gemüsefond oder Wasser, Schlagobers, Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss zugedeckt ca. 30 min dünsten, bis der Sellerie sehr weich ist. Im Smoothiemixer fein pürieren und mit dem Saft einer Zitrone abschmecken. Für die Kohlsprossen Salzwasser zum Kochen bringen. Bei den Kohlsprossen die äußeren Blätter wegnehmen und den Strunk rund ausschneiden. Im Salzwasser blanchieren, bis sich die äußeren Blätter lösen und die Kohlsprossen weich gegart sind. Kalt abschrecken. Das Selleriepüree mit STAUD'S Zuckerreduzierte Orange, gerösteten Haselnüssen, Kohlsprossenblättern und Kohlsprossen anrichten.

Portionen:

ca. 4 Portionen

Zutaten:

500 g Knollensellerie
300 ml Gemüsefond oder Wasser
150 ml Obers
1–2 TL Salz
2 Messerspitzen Pfeffer weiß gemahlen
1 Messerspitze Muskatnuss gemahlen
Saft einer Zitrone
geröstete ganze Haselnüsse
200 g Kohlsprossen
150 g STAUD'S Zuckerreduzierte Orange