

Selleriebraten?! Na, jedenfalls Gebacken und Butterzart.

Na, irgendwie sieht er ja schon aus wie eine kleine Schweineschwarte ...Oder doch eher wie ein Rollbraten? Egal. Was der Titel viel eher zum Ausdruck bringen soll, ist, dass Knollensellerie einfach soviel mehr ist, als ein bloßes Suppengemüse.

Geschnitten oder am Stück?

Genau wie der Arme Lauch, von dem die eine verrückte Hälfte der Bevölkerung nur das Weiße verwendet (ha?), während weitere, (aus Sicht der Weißlauch Anhänger vielleicht noch verrücktere) 5 Prozent nur das Grün verkochen, ist der Sellerie nicht nur, genau wie sein nerdiger Freund der Lauch, zur Gänze essbar sondern er ist ebenso wie dieser ein vollwertiges, leckeres und eigenständiges Gemüse.



Vollgepackt mit würzigen Aromen, einer butterigen Zartheit und einer ganz fein ätherischen Note ist Sellerie ein absoluter Hochgenuss. Egal ob roh geraspelt im Salat, sehr fein kombiniert mit Apfel und gerösteten Haselnüssen oder gebacken und mit Paprika-Tomaten Bulgur serviert so wie hier: Der Sellerie bringt einfach eine enorme Geschmacks Power mit. Und er kommt auch im Winter quasi zu Fuß, denn er wohnt gleich um die Ecke und wird nicht erst um die halbe Welt gekarrt.

Will sagen, gebt der Sellerieknolle eine Chance. Zur Gänze statt geschnitten fürs Süppchen.

Die Geschichte von der Verkürzten Garzeit.

Vorbild für dieses Rezept ist der gebackene Sellerie nach Yottam Ottolenghi. Bei ihm wird der Sellerie im Ganzen gebacken und nur mit ein wenig Öl und Salz bestrichen. Ich bin mir sicher, dass diese Zubereitungsform eine absolute Geschmacksexplosion sein muss, allerdings hatte ich wenig Lust dazu drei Stunden auf mein Abendessen zu warten, denn so lange wird die Knolle laut Rezept bei mittlerer Temperatur im Ofen gegart.

Da bin ich ein wenig anders vorgegangen und habe quasi eine Abkürzung genommen, indem ich den Sellerie zunächst halbiert und anschließend halb gar gedämpft habe. Nach dem Dampfbad bekam er eine simple aber leckere leicht rauchige Marinade und dann ging es nochmal für ca. 30 Minuten in den Ofen. Ihr seht also, es ist ein Fake Braten durch und durch...

Gebackene Sellerieknolle mit pikantem Bulgur



Zutaten.

- 1 ganzer Knollensellerie
- 1-2 EL Sesam
- 2 EL Sojasauce
- 1 Stich vegane Butter (geschmolzen)
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft
- 1/4 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Zwiebel gerebelt
- etwas grober schwarzer Pfeffer und Knoblauchpulver

Den Sellerie putzen, längs halbieren und den Wurzelansatz abschneiden. Die Oberen Hälften des Selleries mit einem scharfen Messer einfach oder Schachbrettförmig bis beinahe zur Mitte durch einritzen.

Ich dampfgare ich anschließend. Das dauert ca. 20-25 Minuten, dann ist er halb bis dreiviertel gar. Wenn ihr die Hälften kocht verkürzt sich die Garzeit auf ca. 15 Minuten. Einfach zwischendurch mal mit ner Gabel reinstechen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel verrühren.

Gegarte Sellerie-Hälften kurz ausdämpfen lassen, durch die Marinade ziehen bis alles gut bedeckt ist. Den Rest der Marinade aufheben.

Bei 200°C Heißluft ca. 30-40 Minuten goldbrau backen. Nach der Hälfte der Zeit die Selleriehälften mit der restlichen Marinade bestreichen.

Das Bulgur Rezept findet ihr hier:

[Pikanter Bulgur.](#)

Wer das mag, dem gefällt auch dieses Rezept:

[Butterzarter im Ganzen gebackener Blumenkohl](#)

Und falls ihr Interesse habt an einem Rezept, das Randgruppen Lauch und Knollensellerie miteinander vereint: Das findet ihr hier:

[Baked Goods. Das etwas andere Ofengemüse.](#)

Habt's fein und warm.