



KW 43/2016

## Pasta mit Möhren und Staudensellerie mit Salbei-Zitronen-Butter

### Zutaten für 4 Personen

50 g Sonnenblumenkerne, 300 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 400 g Nudeln, Salz, 1 unbehandelte Zitrone, 75 g Butter, 1 Bund Salbei, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Sellerie putzen, Möhren schälen, beides waschen und fein würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale in Zesten abreißen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Gemüsewürfel darin 3–4 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, Blättchen von den Stielen zupfen und mit den Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und -schale zum Gemüse geben und schwenken. Nudeln abgießen unter das Gemüse heben, mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken. Anrichten und mit übrigem Salbei garnieren.

## Weißkraut-Staudensellerie-Apfelsalat

### Zutaten für 4 Personen :

800 g Weißkraut, Fleur de Sel, 1 Fenchelknolle, 200 g Staudensellerie, 1 großer Apfel, 1 Zitrone, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Schote Habanera-Chili, 2 Eier, 1 EL Senf, 1 EL Apfelessig, 50 ml Olivenöl, 100 ml Sahne für den Belag, 1/2 Tasse Sesam

### Zubereitung:

Den Kohl putzen und in dünne Streifen schneiden und in ein Sieb oder Durchschlag geben, mit kochendem Salzwasser übergießen. Die Fenchelknolle putzen und vierteln und in dünne Ringe schneiden. Das Grün feinhacken. Den Staudensellerie putzen und die Fäden abziehen. Alles in eine große Schüssel füllen. Die halbe Chilischote in dünne Ringe schneiden. (Wer es schärfer mag, füge die zweite Hälfte dazu.) Sesam in eine trockene Pfanne geben und goldbraun rösten, dabei mehrfach umrühren.

Die Eier in ein hohes schlankes Gefäß geben und den Senf, Essig und 1 Prise Fleur de Sel zufügen. Mit einem Pürrier- oder Zauberstab kräftig vermengen, dabei den Stab auf und ab bewegen. Das Öl zuerst tropfenweise dann in dünnem Strahl bei laufendem Stab zugeben bis sich die Mayo bindet. Die Sahne unterrühren.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Apfel mit Schale vierteln und entweder in dünne Streifen schneiden oder grob reiben. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Apfel zum vorbereiteten Salat geben und dann die dünne Sahne-Mayo dazugeben und alles miteinander vermengen.

Den Sesam in ein kleines Extra-Schälchen füllen und dazustellen, ein wenig Sesam über den Salat streuen.

**Wir wünschen einen guten Appetit**  
**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**