



Dauer: Aufwandig		
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch		
Saison: Ganzjährig		
Für: 4 Personen		
Verfasst von: Brigitte Quehenberger		

Zutaten

	•••••••••••
1	Knollensellerie
CA. 50 G	Butter
1 KG	mehlige Kartoffeln
200-230 ML	heiße Milch
	geriebener Muskat
40 G	frisch geriebener Kren
2 STUECK	reife Birnen

1	
HANDVOLL	gehackte Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1. Backrohr auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2. Sellerie mit einer Bürste unter fließendem Wasser kräftig abschrubben und trocken tupfen.

 Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 3. 10 g Butter darauf verstreichen, rundum salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und gut verschließen.
- **4.** In einer ofenfesten Form 2 bis 2,5 Stunden weich garen (zur Probe anstechen).
- 5. Zirka 50 Minuten vor dem Servieren die Kartoffel weich kochen, abseihen, ausdampfen lassen, zerstampfen, 200 ml Milch und 20 g Butter dazugeben.
- 6. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach belieben mit Milch verdünnen.
- 7. Kren schälen, fein reiben und die Hälfte unter das Püree rühren.
- 8. Kerngehäuse der Birnen ausstechen und die Birnen in dicke Spalten schneiden.
- 9. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten weich und goldbraun braten.
- 10. Sellerie in Spalten schneiden. Mit Püree und Birnenspalten anrichten.
- 11. Eventuell mit etwas brauner Butter beträufeln, mit Petersilie und Kren bestreuen und schmecken lassen. Guten Appetit!

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Eiweißzufuhr optimal zu ergänzen, kann als Dessert eine Topfencreme oder ein Joghurt serviert werden!