



Sellerie-Sticks mit Salat und Aioli

- **Sticks:** Sellerie waschen, schälen in Scheiben schneiden und diese dann in Sticks schneiden, Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
- **Kümmel, Schwarz-Kümmel** und **Sesam** grob zerkleinern (z.B. in einer Moulinette kurz anhäckseln, oder in einem Mörser grob zerstoßen; Körner sollen geschrotet sein, aber nicht zu Mehl vermahlen werden), Sticks in einem großen Topf mit **Öl, Salz, Haselnüssen** und der **Gewürzmasse** vermengen bis alle ungefähr gleichmäßig benetzt sind. Auf 2 Blechen verteilen und 30 min garen

- **Salat:** **Feldsalat** und **Rucola** nach Geschmack kleinschneiden, waschen und schleudern
- **Zwiebeln, Paprika** und **Champignons** schneiden. Zwiebeln anbraten, Paprika und Champignons zugeben und anbraten. Mit **1 Prise Salz** würzen, nach Geschmack mit 1 Schuss Weißwein ablöschen, von der Hitze nehmen
- Für die Soße **Joghurt, Öl, Salz, Zucker, Pfeffer** und **Saft von 1 Limette** glattrühren
- Salat mit angebratenen Zutaten, Soße und **Feta** (zerbröselt) vermengen. Nach Geschmack kann man auch noch z.B. getrocknete Tomaten, Oliven, Schinken o.ä. zugeben. Am besten nur soviel anrichten wie gegessen wird, dann bleibt der Salat im Kühlschrank frisch für den nächsten Tag.

- **Aioli:** **Knoblauch, Ei, Essig, Zucker, Salz und Senf** mit dem Stab pürieren. **Öl** zugeben und kurz mischen bis die Masse homogen ist (bei zulänglichem mixen wird die Aioli flüssig), alle Zutaten sollte etwa Raumtemperatur haben

Alles zusammen anrichten.

Wir wünschen guten Appetit!

100%
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf www.vitaminkiste-lendersdorf.de

Sticks- Zutaten

- 1 Knollen-Sellerie
- 2 EL Kümmel
- 2 EL Schwarz-Kümmel
- 2 EL Sesam
- 1 TL Salz
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 3 EL Öl

Salat-Zutaten

- 200g Feldsalat
- 1 Bund Rucola
- 3 Zwiebeln (1x Normal, 1x Rot, 1x Schalotte)
- 200g Champignons
- 1 Paprika
- 1 Prise Salz
- 200g Feta
- 3 EL Joghurt
- 2 EL Öl
- 1 Limette
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker

Aioli-Zutaten

- 200ml Rapsöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Ei
- 1 EL Essig
- 1TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 TL Senf

Material:

- Backbleche und -Papier
- Moulinette/ Mörser
- Pürierstab
- Salatschleuder

Tipp:

Die Sticks schmecken am zweiten Tag auch zusammen mit dem Salat kalt prima.