

Sellerie aus dem Ofen mit zwei Soßen

Für 4 Personen

Für den Sellerie:

1 Knolle Sellerie Olivenöl Meersalz

Für den Mango-Dip:

1 Mango 2.5 EL Olivenöl 1 scharfe Chili-Schote

0.5 (Bio-) Zitrone Salz

Für die Trauben-Vinaigrette:

15 kl., kernlose Weintrauben 2 EL Agavendicksaft 0.5 Zitrone

250 ml Apfelsaft 2 EL Nussöl 2 EL Olivenöl

2 EL Himbeer-Essig 1 Prise Salz

Für den Sellerie:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Sellerieknolle mit einer Bürste gründlich säubern, dann auf ein Ofenblech legen und mit etwas Olivenöl und Meersalz einreiben. Mindestens 2 Stunden im Ofen garen. Zum Testen einen Holzspieß oder eine Nadel in den Selleriekern stechen. Wenn sich der Spieß leicht hineinstecken und herausziehen lässt, ist die Knolle gar.

Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auslösen und in Stücke schneiden.

In einen Becher geben, Chili, Schalenabrieb- und Saft der Zitrone, Olivenöl und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Gegebenenfalls noch etwas mehr Olivenöl hinzufügen.

Für die Trauben-Vinaigrette:

Apfelsaft erhitzen und auf 2 EL reduzieren. Mit Agavendicksaft, Nussöl, Essig, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Die Weintrauben säubern und zur Vinaigrette geben. Alles vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Servieren:

Sellerie aus dem Ofen nehmen, die Schale entfernen und den saftigen Kern in Portionsstücke schneiden. Wahlweise mit Mango-Püree oder der Weintrauben-Vinaigrette servieren. Man kann den Sellerie auch in der Schale halbieren und auslöffeln.

Rainer Sass am 23. Januar 2021