



Kasseler im KräutermanTEL mit Selleriestampf und Kohlrabi

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Petersilie, frisch	20 g
Kohlrabi	2 St.
Kasseler, am Stück	600 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frischkäse, natur	100 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Kartoffelstampfer

1. Sellerie und Kartoffeln, schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. kochen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und auf einem großen Teller beiseitestellen. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Kasseler in dicke Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Kohlrabi darin von allen Seiten ca. 3 Min. anbraten, salzen, pfeffern und mit ca. 100 ml Wasser ablöschen. Kasseler auf den Kohlrabi legen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Sellerie und Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Frischkäse zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kasseler aus der Pfanne nehmen und in der Petersilie wälzen. Kasseler im KräutermanTEL mit Selleriestampf und Kohlrabi anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	8 g