Selleriepüree mit gebratenem Rosenkohl

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Milch	250 ml
Wasser	1 L
Salz	
Rosenkohl, frisch	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Speckstreifen	150 g
Apfelsaft, naturtrüb	200 ml
Süßer Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Pürierstab

1. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf 250 ml Milch, 1 l Wasser und Salz auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Sellerie und Kartoffeln hinzugeben. Zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 20 Min. weich kochen.

2. Rosenkohl waschen, Strunk dünn abschneiden und unschöne Blätter entfernen. Rosenkohl je nach Größe halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Speck darin ca. 3 Min. fettfrei kross braten. Auf einem Teller beiseitestellen und Rosenkohl mit Zwiebel in die Pfanne geben und ca. 5 Min. kross anbraten. Rosenkohl mit Apfelsaft ablöschen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Süßen Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck in die Rosenkohlpfanne geben.

4. Sellerie und Kartoffeln in ein Sieb abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen. Sellerie und Kartoffeln mit 3 EL Butter wieder in den Topf geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach und nach Kochwasser hinzufügen. Selleriepüree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Selleriepüree auf Teller verteilen. Mit gebratenem Rosenkohl und Speck servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	25 g