

Diätphase

Gemüse-Rezept



Selleriestampf

[2 Portionen, 75 kcal]

Zutaten:

400g Knollensellerie

6 Radieschen

2 EL Kresse

200ml Gemüsefond

1 TL Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Gemüsefond zum Kochen bringen und Kräutersalz hinzugeben.
3. Selleriewürfel 15 Minuten in der Brühe weich kochen.
4. Radieschen waschen und in Stifte schneiden.
5. Den weichgekochten Sellerie pürieren und mit Pfeffer würzen.
6. Selleriestampf mit Radieschenstiften und Kresse bestreut servieren.