



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Knollensellerie – ein unterschätztes Gemüse

Rund und gesund - auf Knollensellerie trifft das definitiv zu. Und er kann weit mehr als Suppengrün und Waldorfsalat. Die Knolle mit den ungeahnten Möglichkeiten kann kulinarisch für so manche angenehme Überraschung auf dem Teller sorgen – zum Beispiel in einem Sellerie-Strudel!

Berlin, 30. November 2020. Knollensellerie ist vielleicht nicht das schönste Gemüse der Welt. Dafür aber unglaublich lecker und voller ungeahnter Zubereitungsmöglichkeiten – von deftig bis delikat. Das wissen vor allem experimentierfreudige Köche zu schätzen. Gesund ist er auch noch und kommt aus der Region. Mehr als genug Gründe also, das gesunde Wintergemüse mit dem unverwechselbar würzigen und leicht süßlichen Geschmack in den verschiedensten Varianten auszu probieren. Knackig als Schnitzel, fein gerieben oder gewürfelt im Salat, püriert als Beilage, im Eintopf, der Bolognese-Sauce oder einfach in handliche Sticks geschnitten zum Snacken und Dippen, in Hummus oder Quark. Knollensellerie-Kreationen sind immer echte Gewinner!

Knolle mit inneren Werten

Kalzium, Eisen und eine Menge Vitamine – Knollensellerie hat es in sich! Nicht nur, weil er gesund und bekömmlich, sondern vor allem, weil er so variabel und vielfältig einsetzbar ist. Erst wenn man die runzelige Schale entfernt hat, zeigt das „gewichtige“ Wurzelgemüse, das gut und gern mal bis zu einem Kilo auf die Waage bringen kann, seine inneren Werte: ein überraschend weißes Innenleben gepaart mit viel Aroma. Die Konsistenz von Knollensellerie kann von weich bis sehr fest reichen, je nach Jahreszeit und Größe der Knollen. Großer Beliebtheit erfreuen sich bei ausgewiesenen Knollensellerie-Fans insbesondere die jungen, kleinen Knollen mit ihrem zarten Biss. Doch bekannt und beliebt war das ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Gemüse auch schon im Mittelalter. Damals vor allem wegen seiner potenzsteigernden und aphrodisierenden Wirkung. Verbürgt ist diese jedoch nicht. Sicher ist hingegen, dass Knollensellerie genau wie Staudensellerie zur Familie der Doldenblütler gehört und schon lange in Deutschland beheimatet ist.

Beliebte Knolle!

Pro Kopf wurden im vergangenen Jahr mehr als 1 kg Stangen- und Knollensellerie verspeist. Insgesamt waren das gut 69.000 Tonnen Knollen- und 22.000 Tonnen Staudensellerie. Tendenz steigend, wie der Vorjahresvergleich zeigt. Knollensellerie wird in Deutschland auf rund 85.000 Hektar angebaut, Stangensellerie auf und 14.000 Hektar. Entsprechend wurden hierzulande 83.000 Tonnen Knollen und 14.000 Tonnen Stangen geerntet. Die Hauptanbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen, Bayern, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. (Quelle: AMI; Destatis)



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Knollensellerie



© BVE0 / Sakoodter Stocker/ Shutterstock
Scheiben von frischem Stangensellerie

Power

Die knorrige Knolle steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe. Darunter diverse sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle, die die Verdauung und den Appetit anregen und zahlreiche Vitamine wie beispielsweise A, C und E, sowie so wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium und Eisen. Aufgrund seiner besonderen Nährstoffkombination wird Knollensellerie eine harntreibende und abwehrstärkende Wirkung nachgesagt.

Saison

Im Herbst – zwischen August und Dezember – ist Knollensellerie aus heimischem Freilandanbau erhältlich. Eine Ausnahme davon bilden allerdings die jungen, knackigen Knollen, die als Bundware verkauft werden. Die sind bereits ab Mai erhältlich. In den Monaten davor und danach kommt er aus geschütztem Anbau. Weil sich die Knollen aus der späten Ernte hervorragend lagern lassen, bekommt man sie aber auch in den übrigen Monaten jederzeit.

Einkauf

Knollensellerie sollte beim Kauf fest und trocken sein. Außerdem sollte er außen eine gelbbraune Farbe haben und innen weiß bis cremefarben sein. Falls Blätter vorhanden sind, sollten sie kräftig grün und frisch aussehen.

Lagerung

In Klarsichtfolie oder ein feuchtes Küchentuch verpackt, hält sich Knollensellerie bis zu 14 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Tipp: Knollensellerie wird nach dem Schneiden schnell braun. Um die Oxidation zu unterbinden, die Schnittstellen am besten mit Zitronensaft oder hellem Essig beträufeln. So bleibt das Fruchtfleisch schön weiß.

Zubereitung

Knollensellerie mit einer Gemüsebürste unter kaltem Wasser gründlich schrubben. Dann die Blätter und Wurzeln abschneiden. Danach Schälen und je nach Wunsch in Scheiben schneiden, würfeln oder raspeln.

Sellerie-Strudel – so macht Gemüseessen Spaß!

Besonders an den kalten, trüben Tagen in der Herbst- und Winterzeit ist ein grandioses Gemüsegericht genau das Richtige – auch wenn es mal raffiniert oder festlich sein soll!



© BVE0 / Ariane Bille
Knollensellerie



© BVE0 / Andrew Fletcher / Shutterstock
Knollensellerie auf dem Feld



© BVE0 / Ariane Bille
Knollensellerie gewürfelt



© BVE0 / Ariane Bille
Sellerie-Strudel angerichtet

Sellerie-Strudel

Vegetarisch / Schwierigkeitsgrad: leicht /
Zubereitungszeit: etwa 60–65 Min.

Zutaten für 1 Strudel:

- 500 g Knollensellerie (mit Grün, oder Petersilie)
- 2 Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rosinen
- Meersalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 320 g Blätterteig
- 60 g Roquefort-Käse
- 20 g Walnüsse
- 1 Eigelb

Zubereitung:

- Sellerie schälen und klein würfeln. 3 Zweige des Selleriegrüns waschen, trocken schütteln und fein hacken. Falls kein Selleriegrün vorhanden, durch Petersilie ersetzen und genauso verfahren.
- Möhren putzen, vom Strunk befreien und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Birne waschen, trocken reiben vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale abreiben.
- Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin mit 1 TL Zitronenschale anschwitzen. Sellerie- und Möhrenwürfel dazugeben und etwa 10–15 Min. bissfest garen. Zum Schluss Birnenwürfel und Rosinen dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und weitere 5 Min. garen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und Blätterteig darauf ausbreiten. Gemüse aus der Pfanne in die Mitte des Blätterteigs geben und etwa 5 cm Teigrand freilassen. Roquefort-Käse mit den Händen auseinander zupfen und zusammen mit den Walnüssen über dem Gemüse verteilen.
- Teigländer über die Füllung erst von der Längsseite und dann von den Enden her einschlagen und mit Eigelb bepinseln.
- Strudel im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25–30 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen und warm genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Sellerie-Strudel



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Sellerie-Strudel



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Sellerie-Strudel

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Sellerie-Strudel

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin