

# Ofen-Sellerie

🕒 10 Min + 2 ½-3 Stunden Backzeit    ||| Einfach    🌱 Vegetarisch

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.



Bild: BVEO / Ariane Bille

## Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen. Sellerieknollen putzen, waschen, grobe Stellen entfernen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit 3 EL Olivenöl einreiben, grobem Salz bestreuen und für 2 ½-3 Stunden auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis er Innen weich ist.

Etwas auskühlen lassen, in Schnitze schneiden und mit 1 Prise Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer, 2 EL Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft und einem Klecks Schmand genießen.

## Zutaten für 3-4 Pers.:

- 2 Sellerieknollen
- 5 TL grobes Meersalz
- Olivenöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- 1 Becher Schmand

