

# Knollensellerie: Bodenständig – im besten Sinne

**Regional angebaut, aromatisch gereift und kulinarisch vielseitig einsetzbar**

**Berlin, 22. Februar 2026** – Es gibt Gemüse, das unspektakulär auftritt – und gerade deshalb überzeugt. Der Knollensellerie gehört ganz sicher dazu. Er glänzt nicht, leuchtet nicht in knalligen Farben, er trägt keine trendigen Superfood-Etiketten. Stattdessen Substanz, Aroma und Vielseitigkeit. Er steht für Understatement, das man schmeckt. Denn unter seiner erdigen, runzeligen Schale verbirgt sich ein helles, feinwürziges Inneres mit leicht süßlicher, nussiger Note. Lange unterschätzt, erlebt der Knollensellerie heute eine verdiente kulinarische Renaissance – in der klassischen Küche ebenso wie in modernen Interpretationen.

## Sprossrübe mit Geschichte

Botanisch gehört der Knollensellerie (*Apium graveolens*) zur Familie der Doldenblütler und ist mit Möhre und Petersilie verwandt. Seine Ursprünge liegen im Mittelmeerraum. Dort war er schon in der Antike mehr als bloße Beilage: Bei den Griechen schmückten seine Blätter Siegerkränze und Münzen, Homer erwähnte ihn in der Odyssee als Lieblingspflanze der Nymphe Kalypso, und im Mittelalter zog er schließlich auch in Kloster- und Hofgärten ein – der Beginn seiner gezielten Kultivierung.

Die sogenannte „Knolle“ ist botanisch betrachtet eine Sprossrübe, gebildet aus verdickter Sprossachse und Wurzel. Äußerlich gelbbraun und zerfurcht, zeigt sie sich im Inneren hell und fein strukturiert. Mitunter bringt eine einzelne Knolle beachtliches Gewicht auf die Waage – und steht sinnbildlich für das, was sie kulinarisch leistet: Sie gibt Gerichten Fundament und Tiefe.

## Ein Wintergemüse mit Substanz – auch in Zahlen

In Deutschland bildet Knollensellerie eine stabile Säule im Gemüsebau: Auf rund 1.700 Hektar Anbaufläche wird die knollige Sprossrübe kultiviert, mit einem durchschnittlichen Ertrag von 467 dt pro Hektar und einer Gesamt-Erntemenge von rund 78.000 Tonnen. Diese Daten belegen die Bedeutung dieser Kultur im Freilandgemüseanbau. Die wichtigsten Anbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen, Bayern, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen.

*(Quelle: AMI; Destatis)*

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@geerntet-in-deutschland.de](mailto:presse@geerntet-in-deutschland.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:  
[www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/](http://www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum Download:  
[www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/](http://www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/)



© BVE0 / shutterstock / Blackwattle Growers



© BVE0 / Ariane Bille  
Knuspriges Sellerieschnitzel mit  
Pilz-Sahnesauce

Von Mai bis in den Herbst kommt die Knolle frisch vom Feld, ab Oktober wird sie geerntet und lässt sich dank moderner Lagertechnik bis zu sieben Monate lagern. Damit ist Knollensellerie nahezu ganzjährig aus heimischem Anbau verfügbar – ein echtes Plus in Sachen Regionalität.

### Würze aus der Tiefe

Herzhaft, heimisch, herrlich wandelbar - Knollensellerie bringt Aroma auf den Teller – ob klassisch, vegetarisch oder modern interpretiert. Geschmacklich bewegt sich der Knollensellerie zwischen würziger Erdigkeit und feiner Süße. Seine ätherischen Öle sorgen für die typische Würze, die Suppen abrundet, Saucen Tiefe gibt und Eintöpfen Rückgrat verleiht. Anders als viele zarte Gemüse verträgt er längere Garzeiten und entwickelt dabei zusätzliche Aromen.

Roh geraspelt zeigt er Biss und Frische, im Ofen entwickelt er karamellige Röstaromen, als Püree überzeugt er mit samtig-cremiger Textur. Und wenn man ihn in Scheiben schneidet, paniert und goldbraun ausbackt, wird aus der unscheinbaren Knolle plötzlich ein kulinarischer Auftritt, der selbst Feinschmecker begeistert. Sellerie kann eben mehr als Suppe – er ist ein exquisiter Hauptdarsteller.

### Knolle mit inneren Werten

Neben seinem Aroma überzeugt Knollensellerie auch ernährungsphysiologisch. Er liefert unter anderem Vitamin A, C und E sowie Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen. Hinzu kommen sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle, die traditionell für ihre appetit- und verdauungsanregenden Eigenschaften geschätzt werden.

Trotz seiner geschmacklichen Präsenz bleibt Knollensellerie kalorienarm – ein Schwergewicht im Aroma, ein Leichtgewicht in der Energiebilanz.



© BVE0 / shutterstock / Judith Andrews  
Header: © BVE0 / shutterstock / Deman



© BVE0 / shutterstock / Semiglass

© BVE0 / shutterstock  
Its\_Effys\_Wonderland



© BVE0 / Ariane Bille

# Knuspriges Sellerieschnitzel mit Pilz-Sahnesauce

Herzhaft, vegetarisch und überraschend vielseitig:  
Dieses Gericht zeigt, wie Knollensellerie vom Fundament zum Lieblingsgericht avanciert.

🕒 Zubereitungszeit: etwa 45 Min. | 🌱 vegetarisch | 🍴 III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVED

## Zubereitung

- 1 großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie im kochenden Salzwasser etwa 5 Min. bissfest garen, herausnehmen und auskühlen lassen.
- Währenddessen Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Schalotten schälen und würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin goldbraun anbraten. Pilze hinzufügen und etwa 5 Min. mitbraten. Dann mit 250 ml Sahne ablöschen und auf niedriger Temperatur zu einer cremigen Sauce einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen und warmhalten.
- Eier auf einem Teller mit Cayennepfeffer und 1 Prise Salz verquirlen. Auf 2 weiteren Tellern jeweils Mehl und Pankomehl bereithalten.
- Selleriescheiben zuerst von beiden Seiten im Ei, dann im Mehl und zuletzt im Pankomehl wenden.
- Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten 3–5 Min. goldbraun knusprig braten.
- Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Sellerieschnitzel mit der Pilzsauce auf einen Teller geben. Mit Petersilie bestreuen und einem Spritzer Zitronensaft genießen.

**Tipp:** Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Sellerieknolle
- Meersalz
- 250 g Champignons
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Eier
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 100 g Tasse Mehl
- 160 g Pankomehl
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 3 Stängel Petersilie
- 0,5 Zitrone



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille /Knuspriges Sellerieschnitzel

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@geerntet-in-deutschland.de](mailto:presse@geerntet-in-deutschland.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, Verbraucherinnen und Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugervereinigungen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugervereinigungen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugervereinigungen 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.

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.

**GUTEN APPETIT!**  
**Holt Euch die Deutschland –  
Mein Garten Rezept-App!**



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Kaiserdamm 13  
14057 Berlin