2A Vegetarisch

Knollenselleriepüree mit frischem Thymian

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Die Knollenseleriewürfel, Thymianblätter, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren. Ca. 5 Minuten bei hoher Hitze goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und etwas Wasser hinzufügen. Den Knollensellerie mit Deckel in ca. 20 Minuten gar kochen. Nach Bedarf kochendes Wasser hinzufügen wenn der Knollensellerie zu trocken wird. Den Knollensellerie zu einem groben Püree stampfen. Die Butter hinzufügen und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ ¼ Knollensellerie, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- ☐ ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ Einige Thymianzweige, Blätter abgezupft
- ☐ Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**155 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**9 g**
Eiweiß	**3 g**