

Steckbrief Knollensellerie



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **September bis November**
- Regionalen Lager-Sellerie gibt es **den ganzen Winter** über

Inhaltsstoffe

- Carotinoide, B-Vitamine, Vitamin C
- **Mineralstoffe**, v.a. Kalium, Eisen, Calcium
- Ätherische Öle
- Zum Großteil aus **Wasser** → kalorienarm

Empfehlung

Während der Saison ist Knollensellerie oft mit Blattwerk zu bekommen, welches auch verzehrt werden kann. Gelagerte Knollen kommen ohne Blätter.

Schon gewusst?

- Man unterscheidet zwischen Knollensellerie, Schnittsellerie und Stangensellerie. Letzterer wird auch als Stauden- oder Bleichsellerie bezeichnet.
- Sellerie gilt schon lange als Heilpflanze mit harntreibenden, entzündungshemmenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften. Im Mittelalter fand er sich aus diesem Grund in vielen Klostergärten.



In der Küche: Knollensellerie

Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einer kühlen Vorratskammer bleibt Knollensellerie etwa **2-3 Wochen** frisch
- Monatelang lässt sich Sellerie in Holzkisten gefüllt mit etwas **Erde oder Sand** lagern (in kühlen, trockenen Räumen)
- Feuchtigkeit vermeiden, sonst schimmelt die Knolle schnell
- Nicht neben Obst lagern, sonst wird der Knollensellerie schneller weich.

Vorschläge zur Verwertung

- Geraspelt als Rohkostsalat (z.B. zusammen mit Apfel, Möhre oder Rote Bete)
- Als Ofengemüse, Pommes, Puffer
- Als Beilage in Eintöpfen, Suppen, Gemüsepfannen
- Gemischt mit Kartoffeln oder pur als Püree
- Paniert und gebraten als „Schnitzel“

Empfehlung

Am besten immer mit Schale und ohne Blätter lagern, das verlängert die Haltbarkeit. Auch angeschnittene Knollen lassen sich noch lange lagern, denn sie bilden auf der Schnittfläche eine Schutzschicht, die später einfach weggeschnitten werden kann.

Schon gewusst?

- Das **Grün** von Knollensellerie kann mit verzehrt werden. Klein gehackt kann es ähnlich wie Petersilie zum Würzen eingesetzt werden.
- Knollensellerie ist klassischer Bestandteil des Suppengrüns.

