

## Zerlei Sellerie (Steak und Creme) mit Schmid's Einkorn

### Zutaten

- 1 große Sellerie Knolle
- 250 Gramm Einkornreis
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 20 ml Hanföl
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 1 Thymianzweig
- 20 ml Walnussöl
- Steakpfeffer (Mühle)
- Petersilie gehackt
- Salz



### Zubereitung

Die Sellerie Knolle schälen und 4 Scheiben (ca. 2cm dick) runter schneiden. Die restliche Knolle in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Die Karotte und die gelbe Rübe schälen und in Brunoise (kleine Würfel) schneiden. Die Würfel in Sonnenblumenöl mit dem Thymianzweig leicht anbraten, mit dem Wasser (doppelte Menge wie Einkorn) auffüllen, aufkochen und leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit weg ist.

Die weich gekochten Selleriewürfel abseihen, mit Salz und dem Walnussöl zu einer feinen Creme pürieren.

Die Selleriescheiben leicht einschneiden, mit Steakpfeffer aus der Mühle würzen und in einer Grillpfanne mit Hanföl langsam grillen, bis die Selleriesteaks goldbraun und weich (aber nicht zu weich) sind.

### Guten Appetit!

Rezept von Michael Tentulin, Chefkoch der Therme Laa Hotel & Silent Spa

---

Ein Rezept aus der Folge „Therme Laa – Hotel & Silent SPA“:  
<https://www.oesterreichhatgeschmack.at/therme-laa-hotel-silent-spa>

### Mit freundlicher Unterstützung

