

Liebe Köch\*innen,

der hohe ernährungsphysiologische Wert des Selleries liegt in seinem Gehalt an ätherischen Ölen (Apiin u.a.), die den typischen würzigen Geruch und Geschmack bringen.

Sellerie „entnervt“ mit reichlich Kalium unser Nervenkostüm und er kann entzündliche Erkrankungen der Gelenke lindern. Außerdem entwässert Sellerie, er ist daher ideal für die Frühjahrskur. Nierenleidende sollten jedoch mit Sellerie etwas aufpassen und für Babynahrung ist Sellerie ebenfalls nicht geeignet.

Viel Freude beim Verarbeiten und Genießen wünscht

Jutta Baumann

## Zutaten

- 1 Knolle Sellerie, gewaschen
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 100 g gekochter Schinken
- 100 g Gouda

Für die Panade:

- 2 EL Mehl
- 2 Eier, verschlagen
- Semmelbrösel

## Zubereitung

Sellerieknolle im Ganzen und ungeschält in etwas Wasser bissfest dämpfen, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Zitronensaft legen. Zwischen zwei Scheiben Sellerie jeweils eine Scheibe Schinken und Gouda legen, panieren und in der Pfanne ausbacken.

Tipp: Haben sie keine Zeit zum panieren, können Sie die Sellerieknolle nach dem Dämpfen im Schnellkochtopf auch fächerartig einschneiden, in jeden Fächer abwechselnd eine Scheibe Schinken, eine Scheibe Käse legen, mit Käse überstreuen und im Backofen überbacken. Béchamelsoße schmecken lecker dazu.

Zum Sellerie Cordon bleu passt ein grüner Salat sowie ein italienischer Gemüsesalat.

