

EURASYP: Vegetarische Rezepte mit Hefeextrakt

Sellerie-Nuggets mit Gemüsespaghetti

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Sellerieknolle (ca. 800 g)
- 2-3 EL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt
- 1 Becher Schmand (= 200 g)
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Honig
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Zitronenabrieb und -saft
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 60 g Paniermehl
- 5-6 EL Olivenöl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Sellerie schälen, waschen, erst in Scheiben und anschließend in „Nuggets“ schneiden. 1 EL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt und 1 Liter Wasser aufkochen, Nuggets dazugeben und ca. 5 Minuten vorgaren. Für den Dip Schmand mit Schnittlauch und Honig verrühren, mit Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken und die Gemüsebrühe hinzugeben. Der herzhafte Eigengeschmack des Hefeextrakts beruht auf einer natürlichen Aminosäure, der sogenannten Glutaminsäure. Sie kommt von Natur aus auch in vielen anderen Lebensmitteln, so z.B. in Tomaten, Erbsen und Parmesan, vor.
2. Möhren schälen, mit der Zucchini waschen, Zucchini putzen und beides mit einem Sparschäler der Länge nach in schmale Streifen „Spaghetti“ schneiden.
3. Eier verquirlen, die Nuggets erst in Ei, dann in Paniermehl wenden und portionsweise in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 10-15 Minuten goldbraun braten. Gemüsespaghetti in erhitzter Butter ca. 5 Minuten dünsten und mit Brühe würzen. Nuggets, Spaghetti und Dip auf Teller anrichten, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



Für den würzigen Geschmack in den Sellerie-Nuggets und im Dip sorgt Gemüsebrühe mit Hefeextrakt.
Bildnachweis: www.hefeextrakt.info