

Knolselderijpuree



met winterwortel

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 flinke knolselderij
- 1 flinke winterwortel
- 2 dl. water
- 1 laurierblad
- ½ theelepel vers gemalen korianderzaad
- kleine theelepel zout
- ½ dl. room
- nootmuskaat

Bereiding:

1. Schil de knolselderij en de wortel zo dun mogelijk en snij ze in blokjes.
2. Breng het water met het laurierblad, het zout en het korianderzaad aan de kook.
3. Voeg de blokjes wortel en knolselderij toe en kook deze gaar in circa 15 minuten.
4. Afgieten en het laurierblad verwijderen.
5. Pureer de groenten met een stamper of mixer.
6. Maak de puree op smaak af met room en nootmuskaat.

Dit is een smakelijk bijgerecht bij een graanschotel. Serveer er een bladsalade bij.

Knolselderij

Knolselderij is de verdikte wortel van een selderijplant, de knol steekt net boven de grond uit.

Knolselderij wordt in het vroege voorjaar gezaaid en in de herfst geoogst.

Wanneer de plant om de knol geteeld wordt heeft het ook donkergroen aromatisch blad dat gebruikt kan worden om groentebouillon op smaak te brengen.

Knolselderij bevat naast vitamine C en ijzer, behoorlijk veel natrium, een gerecht met knolselderij heeft daarom weinig extra zout nodig.

Deze stevige herfstknol vraagt om wat tegenwicht van zonnewarmte, dit voegen we toe door middel van kruiden: korianderzaad, venkelzaad of oregano combineert goed.

Een verse selderijknol is op een koele plaats 2-3 weken te bewaren. Eenmaal aangesneden nog 2-3 dagen in de koelkast.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* van Vreni de Jong en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1213
Seizoen: herfst/winter
Gerecht: bijgerecht