

Staudensellerie-Schiffchen mit Frühlingsfrischkäse



Lust auf eine leichte Snackidee?

Der Frühling nähert sich mit großen Schritten. Es wird von Woche zu Woche grüner. Höchste Zeit ein paar trendige Gemüsegerichte auszuprobieren. Es sollte witzig, gesund und leicht nachzumachen sein. Vielleicht sogar kindgerecht. Die Herausforderung dabei: **Staudensellerie**

Ameisen auf dem Baumstamm

Die Grundidee stammt aus den USA. Dort heißt ein beliebtes Rezept "Ants on the log" (engl. für "Ameisen auf dem Baumstamm"). Ursprünglich wurde es als gesunder Snack beworben. Die kleinen Vertiefungen (Rillen) des Staudensellerie werden mit Erdnussbutter gefüllt. Also einfach mit dem Messer hinein gestrichen. Darauf werden dann Rosinen gesetzt. Das sieht dann so aus, als ob kleine Ameisen über Zweige bzw. kleine

Baumstämme laufen würden. Ich weiß nicht, ob es an dem witzigen Namen liegt, aber in den USA ist dieser Snack auch bei Kindern beliebt.

Als Abwandlung kann auch Frischkäse statt Erdnussbutter verwendet werden. Statt Rosinen nehme ich gehackte Walnüsse. Oder vielleicht passt auch beides?

Beide Varianten schmecken mir als Snack ausgezeichnet. Mal was anderes. Hier die Rezeptur für unsere **"Staudensellerie-Schiffchen mit Frühlingsfrischkäse"**:

Zutaten

für 4 Personen als gesunder Snack

- 4 Stangen Staudensellerie
- 100 g Frischkäse
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- Walnusskerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die vier Stangen Staudensellerie waschen und in 4 – 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser mit 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Die Selleriestückchen 3 Minuten darin kochen. Anschließend herausnehmen und eiskalt abschrecken.

Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Rührbesen cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den weißen Teil der Frühlingszwiebel sehr fein würfeln und in den Frischkäse rühren. Der Frischkäse wird nun mit einem Messer in die Rinnen der Staudenselleriestücke gestrichen. Anschließend den grünen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Die gefüllten Sellerieschiffchen auf einem Brett oder einem Teller anrichten und mit grob gehackten Walnüssen und den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt Vollkornbrot. Wer möchte, der kann noch fein gehackte und getrocknete Weinbeeren oder Aprikosen auf die Schiffchen streuen.

