

Sellerie-Scheiben an Curry-Gewürzen



Knollensellerie	für 4 – 6 Scheiben
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel
Ingwer gemahlen	1 Teelöffel
Schwarzkümmel gemahlen	2 Teelöffel
Sweet-Curry-Bengal	2 Teelöffel
Fenchel bitter gemahlen	4 Esslöffel gestrichen
Senfsaat gelb gemahlen	½ Teelöffel
Knoblauch Granulat oder frisch	2 Teelöffel oder 2 Zehen gepresst
Zwiebeln getrocknet oder frisch	2 Teelöffel oder 1 mittlere frisch
Olivenöl	Pfannenboden bedecken

Knollensellerie in 2 – 3cm dicke, runde Scheiben schneiden, beiseite stellen

Olivenöl und die **Gewürze** mit **Zwiebel** und **Knoblauch** in eine Pfanne geben und erhitzen, Hitze sofort auf mittlere Hitze reduzieren

alles gut durchrühren und vorsichtig die Selleriescheiben hineinlegen

während 5 – 10 Minuten auf je einer Seite bei mittlerer Hitze braten - fertig