



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Garnelen-Pfanne mit Selleriepüree

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
ABENDESSEN



### Zutaten:

- 1 Knollensellerie (ca. 400 g)
- 200 g Garnelen (geschält)
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Schalotte

**Für den nicht fastenden Partner\*in:**

Servieren Sie eine größere Portion.

*Für Vegetarier:*

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ Bund Dill</li><li>• 1 Bund Petersilie</li><li>• 2 EL Kokosöl, alternativ Olivenöl</li><li>• 1 TL Zitronensaft</li><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• etwas Muskatpulver</li></ul>	<i>Ersetzen Sie die Garnelen durch vegetarischen Visch oder Tofu-Würfel.</i>
--	--

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
254	24 g	13 g	10 g

### Zubereitung:

1. Sellerie schälen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser bei mittlerer Temperatur weich garen (ca. 15 Minuten).
2. Währenddessen Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
3. Garnelen abspülen und trockentupfen. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Garnelen zugeben und anbraten (mittlere Temperatur, 5-7 Minuten). Herausnehmen und beiseitestellen. Radieschen und Schalotten in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Garnelen, Dill dazugeben, alles mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sellerie abgießen, restliches Öl und Milch hinzufügen und pürieren. Petersilie unterheben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
5. Selleriepüree auf Tellern anrichten, Garnelenpfanne auf dem Püree verteilen. Guten Appetit!

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

### **Das Gute in der Knolle**

Knollensellerie enthält Vitamin A, B, C und E in nennenswerten Mengen und hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Laut Ernährungswissenschaftlern regulieren die Inhaltsstoffe in der Knolle den Blutfett- und Blutzuckerspiegel. Knollensellerie enthält neben Antioxidantien Apigenin. Das ist ein hellgelber Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavonoide. Apigenin wirkt zudem entzündungshemmend. Bei Erkrankungen wie Arthritis, Gicht oder Krebs soll dieser Wirkstoff besonders positive gesundheitliche Wirkungen haben.

### **Satt zum Kalorienpartarif**

Garnelen haben einen extrem niedrigen Fettgehalt, liefern zugleich viele Proteine. Diese Nährstoffkombi sorgt dafür, dass Gehirn und Muskeln perfektes "Futter" bekommen. Beim Kauf von Garnelen achten Sie bitte darauf, dass es sich um ein Bio-Produkt handelt.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.