



Auf meinem Grabstein könnte stehen: Schneiden Sie Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie in feine Stücke, und dünsten Sie das Ganze in Olivenöl an. Jedenfalls habe ich diesen Satz schon sehr oft in meinem Leben geschrieben. Manchmal überlege ich mir Varianten in der Formulierung, aber was soll das bringen. So eine Röstgemüsemischung bleibt die Grundlage vieler Gerichte. Um mir ein bisschen Abwechslung zu gönnen, habe ich hier das sehr grundlegende Gemüse Sellerie zu einer prominenten Zutat gemacht. Man nimmt für dieses Pfannengericht Stangensellerie und am besten ein sehr frisches, hellgrünes Exemplar oder nur die inneren Stangen. Die Idee ist, dass alle Zutaten nur kurz in der Pfanne bleiben und das Gemüse noch etwas Biss hat.

Das Fleisch in zirka 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL Sojasoße, 1 EL Öl und Maisstärke vermengen. (Die Maisstärke sorgt dafür, dass die Soße nachher etwas andickt und das Fleisch besser bräunt.) Beiseitestellen. Geputzte Sel-

leriestangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden – man kann die Stücke auch länger lassen, 2 bis 3 cm, aber nur wenn die Stangen wirklich frisch und nicht faserig sind. Frühlingszwiebeln inklusive dem Dunkelgrün in Ringe schneiden. Ingwer reiben oder fein hacken. In einer Edelstahlpfanne 3 EL Öl erhitzen, darin das Fleisch braten, ungefähr 4 Minuten lang. Beiseitestellen. In derselben Pfanne Sellerie, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili unter Rühren anbraten. Noch etwas Sojasoße hinzugießen und das Ganze bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten lang garen. Fleisch wieder hinzufügen, alles gut vermengen. Mit Salz und Essig (zum Beispiel Weißweinessig oder asiatischem Reisesig ...) abschmecken.

Man kann dieses Gericht auch mit anderem Gemüse zubereiten, beispielsweise mit Zuckerschoten, Erbsen und/oder grünem Spargel oder mit Pak Choi oder anderem Blattgemüse. Aber der Sellerie freut sich, wenn Sie ihm eine Chance geben. ◆