

Sellerie-Schnitzel

Zutaten

- 1 Sellerieknolle
- Salz
- 1 Ei
- 200 g Vollkorn- Paniermehl
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung

Für die SELLERIESCHNITZEL den Sellerie waschen, schälen und in ca. 1,5 cm dicke Halbmonde schneiden. Die Scheiben in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten vorgaren.

Inzwischen das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, das Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Die gegarten SELLERIESCHEIBEN aus dem Topf heben, trockentupfen und etwas auskühlen lassen.

Zum PANIEREN die SELLERIESCHEIBEN erst im Ei, dann im Paniermehl wenden und das Mehl gut andrücken.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der SELLERIESCHNITZEL nacheinander von beiden Seiten darin braten. Das übrige Öl in die heiße Pfanne geben, heiß werden lassen und die restlichen SELLERIESCHNITZEL goldbraun braten.

Als Beilage passt gut dazu ein Blattsalat. Die SELLERIESCHNITZEL sind auch eine tolle Patty-Alternative für vegetarische Burger.

(Thomas)