Sellerieschnitzel mit Sesam

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 2 EL Weißwein-Essig
» 1kg Sellerie
» 50g Mehl
» 1 TL Kräutersalz
» Salz & Pfeffer
» 2 Ei(er)
» 50g Semmelmehl
» 4 EL Sesam
» 4 EL Öl
» 8 Cocktailtomaten
» 1/2 Kopf Friseesalat
» 50g Champignons
» Zitronenscheibe(n)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Essig und 3l Wasser zum Kochen bringen. Sellerie schälen und abbrausen. Knollen ins Wasser geben und 20min vorgaren. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Mehl, Kräutersalz und Pfeffer mischen. Eier verquirlen und leicht salzen. Semmelmehl und Sesam mischen.

3. Sellerie in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, diese im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Sesam-Semmelmehl wenden. Panade leicht andrücken.

4. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Sellerie je Seite ca. 3min braten, warm stellen. Tomaten, Salat waschen, Pilze abreiben, alles putzen und zerkleinern. Mit Zitrone auf 4 Teller verteilen. Selleriescheiben darauf anrichten.

Nährwerte: 240kcal/E11g/F10g/KH23g pro Portion

angelegt am: 15.02.2005 Rezept-Nr: 1521
Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke