

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 Semelmehl
- » 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. Semelmehl und Sesam mischen.

3. Sellerie in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, diese im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Sesam-Semelmehl 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