Sellerie in Haferflockenkruste

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 750g Sellerie
» 4 EL Weißwein-Essig
» Salz & Pfeffer
» 200g Feldsalat
» 400g Tomate(n)
» 1 kl. Zwiebel(n)
» 1 TL Senf
» 1 Prise Zucker
» 7 EL Öl
» 50g Mehl
» 2 Ei(er)
» 150g Haferflocken
» 200g Saure Sahne

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Sellerie putzen und vierteln. Sellerieviertel schälen, waschen und in gut 1cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie und 1EL Essig in kochendes Salzwasser geben und 5-6min garen.

2. Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3EL Essig mit Zwiebel, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 3EL Öl unterschlagen. Tomaten mit der Vinaigrette mischen, ziehen lassen.

3. Sellerieschеiben abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mehl, Eier und kernige Haferflocken getrennt in tiefe Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer verschlagen. Sellerieschеiben zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Haferflocken wenden.

4. 4EL Öl in zwei Portionen in einer großen Pfanne erhitzen, die Sellerieschеiben darin nacheinander unter Wenden 6-8min braten. Feldsalat mit Tomaten mischen und mit den gebratenen Sellerieschеiben anrichten. Saure Sahne dazu reichen.

Nährwerte: 520kcal/E14g/F36g/KH35g pro Portion

angelegt am: 22.02.2005 Rezept-Nr: 1560

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke