

Sellerie mit Apfel-Dip

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

- » 1/2 Kopf Friseesalat
- » 150g Tomate(n)
- » 3EL Weißwein-Essig
- » Salz & Pfeffer
- » 3EL Öl
- » 500g Sellerie
- » 1 1/2 Zitrone(n)
- » 3TL Senf
- » Cayennepfeffer
- » 30g Mehl
- » 1 Ei(er)
- » 60g Semmelmehl
- » 2EL Butterschmalz
- » 350g Apfel/Äpfel
- » 200g Saure Sahne

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Salat putzen, abbrausen und zerpflücken. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl mischen. Sellerie schälen und in dicke Scheiben schneiden.

2. 750ml Wasser mit Saft einer Zitrone, Salz aufkochen. Sellerie darin 5min garen. Abgießen, beidseitig mit Senf bestreichen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. Im Fett 6min braten.

3. Äpfel waschen, eine Frucht schälen, raspeln, mit übrigem Zitronensaft, Salz und saurer Sahne verrühren. Rest entkernen, in Spalten teilen. Salat, Vinaigrette mischen, mit Beilagen anrichten.

Nährwerte: 310kcal/E8g/F18g/KH33g pro Portion

angelegt am: 16.03.2003

Rezept-Nr: 270

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