

Sellerieschnitzel

Knusprig, herzhaft und fein im Geschmack. Ich liebe das intensive Aroma von Sellerie. Deswegen kommt die Knolle bei uns relativ häufig auf den Tisch. Unsere vielleicht liebste Variante: Sellerieschnitzel. Gehüllt in eine knusprige Panade aus Ei und Paniermehl entfaltet das Gemüse sein ganzes Potential. Noch ein wenig Remoulade dazu und mehr braucht es nicht.



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (5 Sellerieschnitzel): 1 kleine Knolle Sellerie (ca. 650 Gramm) | 1 Ei | 1 Esslöffel Mehl | 80 Gramm Paniermehl | 0,5 Teelöffel Salz | 80 Milliliter Olivenöl



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Holzige Enden der Sellerieknolle ab- und den Rest in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 2. Schale entfernen. 3. Mehl mit Salz mischen. 4. Selleriescheiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Paniermehl wenden. 5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Dazu passt hervorragend: [Remoulade](#)! Jetzt noch mehr [vegetarische Hauptgerichte](#) und [Rezepte mit Sellerie](#) entdecken!

Nährwerte/Schnitzel: 261 Kalorien | 3,1 Gramm Fett | 14,8 Gramm Kohlenhydrate | 5,2 Gramm Eiweiß

Papas arrugadas

Papas arrugadas sind Kartoffeln in Salzkruste und bestechen durch ihren intensiven Geschmack. Zwei Zutaten, etwas Zeit, mehr braucht es nicht. Als traditionelles Gericht der kanarischen Inseln wird es klassischerweise mit Mojo Rojo und Mojo Verde als Vorspeise gereicht, aber deinen Fantasien sind keine Grenze gesetzt. So gelten Papas arrugadas schon lange als beliebte Grill-Beilage und werden oft zu Tapas gereicht.

Vegane Miso-Suppe

Kräftiges Dashi, milde Enoki-Pilze, weiches Seidentofu und würzige Wakame-Algen: vegane Miso-Suppe ist ebenso einfach wie

köstlich. Wir lieben sie vor allem mit selbstgemachtem Shiitake-Dashi, denn das ist extra kräftig. Was die Suppeneinlage betrifft, sind deiner Fantasie dann keine Grenzen gesetzt.

Pimientos de Padrón

Jeder kennt und liebt die kleinen Bratpaprika. Pimientos de Padrón werden in Galicien angebaut und noch als unreife Früchte geerntet. In Olivenöl angebraten und mit Meersalz bestreut entwickeln sie dann den typischen süß-herben Geschmack, der die kleinen grünen Paprikas zu einem der beliebtesten Tapas-Gerichte machte.

Panzanella

Rustikal. Charmant. Raffiniert. Dieser italienische Brotsalat, gibt dir das Gefühl in der Toskana von italienischen Omas bekocht zu werden. Knuspriges Ciabatta, würzige Kapern und sonnengereifte Tomaten schmiegen sich hier an weichen Mozzarella und knackige Paprika. Dazu feines Knoblaucharoma und frisches Basilikum und schon hast du einen sommerlichen Salat, der pure Leidenschaft versprüht.

Avocado-Salat

Cremige Avocado, knackige Tomaten, milder Mozzarella. Dieser schnelle Avocado-Salat kommt bei uns regelmäßig auf den Tisch. Was dabei nicht fehlen darf: Hochwertiges Olivenöl und frisches Basilikum! So wird auch ein einfacher Salat zur kleinen Geschmacksexplosion.

Zitronen-Mozzarella

Zarter Mozzarella und feine Zitrus-Aromen: Eingelegter Mozzarella ist eine herrliche Vorspeise. Aber wenn wir ehrlich sind, wir naschen sie zu jeder Zeit. Mozzarella selbst einlegen, das ist einfach was besonderes und die Wartezeit sowas von wert. Natürlich könnt ihr hier auch ganz viele Kräuter hinzugeben aber wir lieben einfach das pure Zitrusaroma.

Tortellini-Salat

Du magst Pastasalat mal anders? Dann probier dich an meinem kunterbunten Tortellini-Salat. Hier werden die Nudeln von knackigem Grillgemüse umspielt, treffen knusprige Crostini-Croutons auf weichen Mozzarella. Der perfekte Kontrast zur cremigen Pasta-Füllung? Herber Rucola und frisches Basilikum. Wir genießen diesen italienischen Nudelsalat gerne als Vorspeise. Du kannst ihn aber auch perfekt zum Picknick mitnehmen oder als Beilagensalat für den nächsten Grillabend

nutzen.

Sommerrollen

Vietnamesische Sommerrollen sind kleine Glückspäckchen, die ihr nach Lust und Laune befüllen könnt. Meine Lieblingsvariante ist vegan und besonders authentisch: Saftige Mango und Gurke, knackige Sojasprossen und Karotten getoppt mit Erdnüssen und Sojasprossen für den richtigen Crunch und frischem Koriander und vietnamesischer Minze für den extra Frischekick. Jetzt braucht ihr nur noch einen aromatischen Dip wie Mango-Salsa. Mein absoluter Favorit ist hier aber selbstgemachte Erdnuss-Sauce.

Gebackener Fenchel

Fenchel kennen viele nur als Tee. Dabei hat das Gemüse so viel zu bieten! Am liebsten mag ich gebackenen Fenchel Im Ofen mit Honig und braunem Zucker gebacken, wird er so herrlich saftig und schlummert unter einer Decke aus knusprigem Feta. Da möchte man doch direkt loslöffeln und dieses einmalige Zusammenspiel aus süß und salzig genießen.

Mangosalat

Vietnamesischer Mangosalat ist eine Fernreise für deine Geschmacksnerven. Hier badet saftige Mango in einem Meer aus Sojasprossen und Karotten, kitzeln Koriander und vietnamesische Minze deinen Gaumen, sorgt ein Duo aus roten Zwiebeln und Röstzwiebeln für den richtigen Crunch. Das Beste: Ein erfrischendes Dressing im Pho-Stil. Klingt verlockend? Dann probier es aus!

Gazpacho

Du suchst nach einer leichten Suppe? Dann entscheide dich für Gazpacho! Erfrischend, samtig und fruchtig, kühlt die kalte Tomatensuppe nicht nur deinen Gaumen, sondern verwöhnt dich auch mit intensiven Aromen. Während die Gazpacho in ihrem Heimatland als wahrer Klassiker gilt, sieht man die spanische Tomatensuppe hierzulande noch verhältnismäßig selten. Sei Teil unserer kleinen Suppen-Revolution und tisch deinen Gästen diese Köstlichkeit auf.