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. Sellerieschеiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschießend in Paniermehl wenden. 5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschеiben 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