

Liebe Köch*innen,

fleischloser Genuss kann echt herzhaft sein: Unser heutiges Wochenrezept ist einfach zuzubereiten und begeistert mit einer raffinierten Geschmackskomposition, bissfester Konsistenz und aromatischer Frische! Die Sellerieschnitzel können nach Belieben in zwei Varianten zubereitet werden. Vegan und Vegetarisch. Beide schmecken vorzüglich und sind ganz einfach in der Zubereitung - überzeugt euch selbst.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Zutaten:

Sellerieschnitzel:

- 500 g Knollensellerie
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 100 g Semmelbrösel
- 30 g Sesam
- 100 g Mehl
- 2-4 EL hocherhitzbares Bratöl Olive

Schnittlauchquark:

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher Schmand
- 250 g Quark
- Salz, Pfeffer

© Höhenberger Biokiste

Zubereitung:

Sellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben im Dämpfeinsatz garen oder ca. 5 Minuten blanchieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Sesam vermischen. Selleriescheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Milch und schließlich in Semmelbrösel-Sesam-Mischung panieren und in Bratöl auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten ausbacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie klein hacken. Schmand, Quark, Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegane Panade:

60 ml Sojamilch oder 80 ml Wasser mit 40 ml Sojasahne verrühren und 30 g Mehl dazugeben, so dass die Konsistenz nicht mehr flüssig, sondern gebunden ist. Darin werden die Sellerieschnitzel getaucht und anschließend in heißem Pflanzenfett gebraten. Für den Schnittlauchquark wird Schmand und Quark durch veganen Quark ersetzt.

TIPP:

Panade kann auch gerne mit Kürbiskernen oder ungesüßten Dinkelflakes anstatt Sesam aufgepeppt werden. Sellerieschnitzel können auch sehr gut gefüllt werden: Dazu eine Scheibe Käse oder Schinken zwischen zwei Selleriescheiben (diese dann etwas dünner schneiden) legen und so gefüllt panieren.