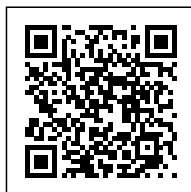


SELLERIESCHNITZEL



Sellerieschnitzel sind eine sehr leckere Speise, gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden. Dazu passt richtig gut ein Kartoffelpüree.

Zutaten:

- 1 Sellerieknolle
- 1 Ei
- etwas Haferdrink
- etwas Dinkelbrösel
- etwas Mehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Sellerieknolle putzen und schälen. Ich schneide die Knolle in ca. 1 cm dicke Scheiben, entweder von Hand oder geschickterweise mit der Brotschneidemaschine. Die Selleriescheiben muss ich nun noch blanchieren. Dazu gebe ich in einen Topf genügend Wasser und bringe dieses zum Kochen. Jetzt kommt etwas Salz dazu und ich lege die Selleriescheiben in das kochende Wasser. Für 5 bis 8 Minuten die Selleriescheiben blanchieren, je nachdem ob der Sellerie fester oder weicher sein soll.

Die Scheiben nehme ich danach heraus und lasse diese etwas abkühlen. In ein Suppenteller gebe ich das Ei und den Haferdrink, gut verquirlen. In ein zweites Suppenteller kommen Dinkelbrösel und Mehl. Beides gut vermischen.

Nacheinander gebe ich die Selleriescheiben zuerst in die Ei/Haferdrink Mischung und wende die Scheiben auch. Anschließend kommt der Sellerie in die Dinkelbrösel-Mehl-Mischung. Den Sellerie auch wieder von beiden Seiten gut darin wenden, wer will, kann auch den Rand der Scheiben in der Mehlmischung wälzen.

In einer Pfanne das Öl auf Brattemperatur bringen und die Selleriescheiben von jeder Seite 5 Minuten braten, je nachdem wie gebräunt man es mag.