

Sellerieschnitzel mit Apfelschmand



Für 2 Personen

Kochzeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Äpfel, Knollensellerie / Staudensellerie, Nüsse & Samen,

Zutaten

Für die Sellerieschnitzel

- ca. 400 g Knollensellerie
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Mehl
- 1 Ei
- 80 g gehackte Haselnüsse
- neutrales Öl zum Ausbacken

Für den Apfelschmand

- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g Schmand, Crème fraîche o.Ä.
- Salz, Pfeffer
- 1/4 TL gemahlene Bockshornkleesamen (nach Belieben)

Arbeitsschritte

1. Den Sellerie schälen, in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Stücke in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben, Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt in ca. 10 Minuten bissfest dämpfen. Lauwarm abkühlen lassen.
2. Für den Dip den Apfel waschen, abtrocknen, samt Schale grob raspeln und die Apfelraspel mit dem Zitronensaft mischen. Unter den Schmand rühren und mit Salz, Pfeffer und, falls zur Hand, Bockshornklee abschmecken.
3. Für die Panade das Mehl auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller mit 1 TL Wasser verquirlen. Die Nüsse auf einen dritten Teller geben. Die Selleriestücke salzen und pfeffern. Erst im Mehl wenden und den Überschuss abklopfen, dann durch das Ei ziehen und schließlich mit den Nüssen panieren.
4. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Sellerieschnitzel darin von jeder Seite 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sellerieschnitzel mit dem Apfelschmand auf Tellern anrichten. Guten Appetit!

Copyright Margit Proebst