

Rezept

Sellerieschnitzel auf Kartoffel-Möhren-Püree

Ein Rezept von Sellerieschnitzel auf Kartoffel-Möhren-Püree, am 25.04.2024

Zutaten

Für das Püree

800 g Kartoffeln	6 Möhren
Salz	Pfeffer
100 g Pflanzencreme	frisch geriebene Muskatnuss

Für die Sellerieschnitzel

1 Knollensellerie	50 g Mehl
70 ml Pflanzendrink	1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver	Salz
Pfeffer	50 g Semmelbrösel

Außerdem

Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 8 g F, 10 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln und Möhren darin in ca. 15-20 Min. weich kochen, abgießen. Salz, Pfeffer, Pflanzencreme und 1 Prise Muskat hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
2. Den Sellerie waschen, halbieren und in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mehl auf einen tiefen Teller verteilen. In einem zweiten Teller den Pflanzendrink mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben. Die Selleriescheiben zuerst im Mehl, dann im Pflanzendrink-Mix und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Panade von allen Seiten gut andrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Sellerieschnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 5-7 Min. goldgelb braten und mit Kartoffel-Möhren-Püree servieren.