

Rezept

Selleriesticks & Asiadip

Ein Rezept von Selleriesticks & Asiadip, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Knollensellerie (ca. 500 g) | Salz |
| 100 g Mehl | 6 EL Öl |
| 100 g Schmand | 100 g Vollmilchjoghurt |
| 5 EL süßsaure Asiasauce | Pfeffer |
| 2 EL Schnittlauchröllchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Sellerie schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben, diese in 1 cm breite Stifte schneiden. Stifte in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Abgießen.

2. Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Sticks darin rundherum wenden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Sticks darin in zwei Portionen bei mittlerer Hitze unter Wenden in 10 Min. goldbraun bissfest braten, salzen. Fertige Sticks warm stellen.

3. Inzwischen Schmand, Joghurt und Asiasauce verrühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch darüberstreuen. Sofort anrichten.