

Rezept

Sesam-Sellerieschnitzel mit Möhrensalat

Ein Rezept von Sesam-Sellerieschnitzel mit Möhrensalat, am 14.12.2025

Zutaten

Für die Sellerieschnitzel:

1	Knollensellerie (ca. 550 g)	Salz
2	Eier (M)	50 g kernige Haferflocken
50 g	Sesamsamen	6 EL Rapsöl
	Pfeffer	

Für den Salat:

2	Möhren (ca. 200 g)	1 EL Weißweinessig
1 EL	Honig	2 EL Rapsöl
	Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 61 g F, 19 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Für die Schnitzel den Sellerie schälen und in 4 Scheiben schneiden. In einem Topf 1,5 l Wasser aufkochen und salzen. Die Scheiben im kochenden Salzwasser 10 - 12 Min. garen. Danach herausheben, sofort in kaltes Wasser legen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat die Möhren schälen, grob raspeln und in eine Schüssel geben. Weißweinessig, Honig und Rapsöl verquirlen. Das Dressing über die Möhren gießen, den Salat gut durchmischen und mit Salz abschmecken.
3. Die abgekühlten Selleriescheiben aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen. Haferflocken und Sesam auf einem flachen Teller vermischen.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Selleriescheiben salzen, pfeffern und zuerst im Ei, dann in der Sesam mischung wenden. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten in ca. 4 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schnitzel auf zwei Tellern anrichten und mit dem Möhrensalat servieren.