



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Sellerieschnitzel auf Salat von jungen Karotten in Sesamdressing

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- Gefro Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 800 g Sellerieknolle
- 5 EL Maisgrieß
- 5 EL Mehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 500 g junge Karotten
- 200 g gelbe Karotten
- 1 TL Sesamsaat
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker
- 1 Schalotte

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Sellerieschnitzel auf Salat von jungen Karotten in Sesamdressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

27,3 g Fett    33,7 g Kohlenhydrate    8 g Eiweiß    16,7 g Ballaststoffe    410 kcal Brennwert

**Sellerieschnitzel auf Salat von jungen Karotten in Sesamdressing:** 800 g Sellerieknolle schälen und in 4 ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5 EL Maisgrieß mit 5 EL Mehl, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 80 ml Wasser in eine Schüssel geben und zu einer glatten Panade rühren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.

500 g junge und 200 g gelbe Karotten schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben.

1 TL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zu den Karotten geben.

Aus 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl**, 2 EL Weißweinessig und 4 EL Wasser ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. 1 Schalotte schälen, in sehr feine Streifen schneiden und unter die Karotten mengen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen. Die Selleriescheiben mit der Panade ummanteln und im Olivenöl von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten.

Den Karottensalat auf Tellern anrichten und die Sellerieschnitzel daraufsetzen.