



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 mit Feldsalat und Zitronenremoulade

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Sellerie, möglichst kleine Knollen
- 3 EL Mehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 Eier, Kl. M
- 2 EL Sahne
- 100 g Semmelbrösel
- 120 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 Schalotte
- 1 Gewürzgurke
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Weißweinessig
- 100 g Feldsalat, küchenfertig

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

## Sellerieschnitzel mit Feldsalat und Zitronenremoulade

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,9 g Fett	26,5 g Kohlenhydrate	10,5 g Eiweiß	10,1 g
Ballaststoffe	484 kcal Brennwert		

**Sellerieschnitzel mit Feldsalat und Zitronenremoulade:** 800 g Sellerie schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben in kochendem Salzwasser etwa 6 - 8 Minuten bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 3 EL Mehl mit 2 EL fein gehackter Petersilie auf einem großen Teller vermischen. 2 Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit 2 EL Sahne verquirlen. 100 g Semmelbrösel auf einem großen Teller verteilen.

120 g Mayonnaise in eine Schüssel geben. 1 TL Senf, Zitronenschale und -saft zu geben und alles gut miteinander verrühren.

1 Schalotte schälen. 1 Gewürzgurke und die Schalotte sehr fein würfeln. Die Würfelchen mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch unter die Mayonnaise rühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Weißweinessig mit 3 EL Wasser und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** zu einem Dressing verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Die Selleriescheiben mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Die Scheiben zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln. 4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

100 g küchenfertigen Feldsalat mit dem Dressing marinieren. Die Sellerieschnitzel mit dem Feldsalat auf kleinen Tellern anrichten und mit der Zitronenremoulade servieren.