



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Einkaufszettel

Sellerieschnitzel auf Salat von jungen Karotten in Sesamdressing

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Sellerie vorbereiten:

800 g Sellerieknolle schälen, in 4 ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Panade anrühren:

5 EL Maisgrieß mit 5 EL Mehl, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 80 ml Wasser in einer Schüssel zu einer glatten Panade rühren. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und 2 EL gehackte Petersilie unterheben.

3 Karottensalat zubereiten:

500 g junge Karotten und 200 g gelbe Karotten schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und in eine Schüssel geben. 1 TL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über die Karotten streuen.

4 Dressing anrühren:

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

5 Sellerieschnitzel braten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Die Selleriescheiben in der Panade wenden und von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten.

6 Anrichten & Servieren:

Den Karottensalat auf Tellern anrichten und die Sellerieschnitzel daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es knackiger mag, röstet zusätzlich etwas Sesam und streut ihn kurz vor dem Servieren über die Schnitzel. Variante: Für eine cremigere Note den Karottensalat mit 1 EL Joghurt oder Sauerrahm verfeinern.