



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 mit Feldsalat und Zitronenremoulade

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Sellerie vorbereiten:

800 g Sellerie schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Panierstation vorbereiten:

Auf einem Teller 3 EL Mehl mit 2 EL fein gehackter Petersilie mischen.

In einer Schüssel 2 Eier mit 2 EL Sahne verquirlen.

Auf einem weiteren Teller 100 g Semmelbrösel verteilen.

3 Zitronenremoulade anrühren:

120 g Mayonnaise in eine Schüssel geben.

1 TL Senf, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und verrühren.

1 Schalotte und 1 Gewürzgurke sehr fein würfeln.

Beides mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch unter die Mayonnaise rühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Dressing für den Feldsalat zubereiten:

2 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

5 Sellerieschnitzel panieren & braten:

Die Selleriescheiben mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Erst in der Mehl-Petersilien-Mischung wenden, dann durch die Eier ziehen und abschließend in den Semmelbröseln panieren.

In einer großen Pfanne 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Selleriescheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

100 g Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Sellerieschnitzel mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und mit der Zitronenremoulade servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra knusprige Schnitzel die Selleriescheiben nach dem Mehlieren kurz antrocknen lassen - so haftet das Ei besser und die Panade wird besonders gleichmäßig.

Variante: Wer die Remoulade frischer mag, kann zusätzlich etwas fein gehackten Dill oder Kapern unterrühren.