



## Hirse-Sesam-Schnitzel mit Pilzsauce

an Selleriepüree und gebackenem Rosenkohl



ca. 35min



2 Personen

Heute gibt's ein herhaftes Festmahl ganz nach Hausfrauenart, komplett mit Schnitzel, Wurzelgemüse und cremiger Pilzsauce. Aber das Schnitzel ist aus Hirse und somit gänzlich fleischfrei, das cremige Püree aus Knollensellerie - nur die Pilzsauce hätte auch Großmutter original so auf den Tisch gestellt. Dazu servierst du noch lecker gebackenen Rosenkohl und geröstete Walnüsse. Mmmh: Vegetarisch, schnell gemacht, gut!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 200g Rosenkohl
- 2 Hirse-Sesam-Pattys <sup>1,7,11</sup>
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 25g Walnusskerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 62.7g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 25.4g



### 1. Gemüse und Pattys rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Knollensellerie** zum Kochen bringen. Den **Rosenkohl** vierteln und mit den **Pattys** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 12-14Min. im Ofen goldbraun rösten.



### 4. Sauce köcheln

Die **Pilze** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** untermengen und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Pilze** mit 1EL Mehl bestäuben und 100ml Wasser zugießen. Die **Sauce** etwas einköcheln lassen, dann **2/3 der Crème fraîche** unterrühren, bei niedriger Hitze kurz aufkochen und vom Herd nehmen.



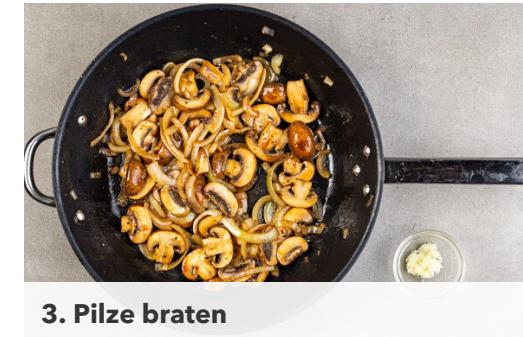
### 2. Knollensellerie kochen

Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knollensellerie** in das kochende Wasser geben und bei starker Hitze in 12-15Min. weich kochen.



### 5. Püree zubereiten

Mit einem Messbecher **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann den **Knollensellerie** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die **restliche Crème fraîche** und das **Kochwasser** zugeben, anschließend den **Knollensellerie** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Pilze braten

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 7-9Min. goldbraun braten. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 6. Walnüsse mitrösten

Die **Walnüsse** grob zerkleinern und die letzten ca. 3Min. der Backzeit auf dem Backblech im Ofen mitrösten, inzwischen die **Pilzsauce** erwärmen. Das **Selleriepüree** auf Teller verteilen und die **Hirse-Schnitzel** sowie den **Rosenkohl** darauf anrichten. Mit der **Pilzsauce** beträufeln und mit den **Walnüssen** garniert servieren.