



## Hirse-Sesam-Schnitzel mit Pilzsauce

an Selleriepüree und gebackenem Rosenkohl



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt's ein herzhaftes 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!



- 2 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 400g Rosenkohl
- 4 Hirse-Sesam-Pattys <sup>1,7,11</sup>
- 500g braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 3EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 894kcal, Fett 59.6g,  
Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 25.3g



## 1. Gemüse und Pattys rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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 2EL 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** untermengen und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Pilze** mit 2EL Mehl bestäuben und 200ml 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 **Zwiebeln** 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 **250ml 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 großen Pfanne mit 3EL 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.