



Sellerieschnitzel mit Kapernsauce

dazu Kartoffelpüree und Rosenkohl mit Käse



ca. 1h



2 Personen

Das heutige Rezept ist so bodenständig, herzhaft und gemüselastig, dass man meinen könnte, wir hätten die Zutaten selbst auf dem Feld geerntet. Es gibt ein schmackhaftes Schnitzel, aber: ohne Fleisch, sondern mit würzigem Knollensellerie. Der passt perfekt zur Panko-Knusperkruste und zu den leckeren Beilagen – das sind heute cremiges Kartoffelpüree, gerösteter Rosenkohl mit Käse und ein fixes Zitronen-Kräuter-Sößchen. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 20g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g Rosenkohl
- 2 Stückchen Hartkäse ^{2,4}
- 50g Panko-Paniermehl ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 2EL körniger Senf ⁵
- 2EL Weizenmehl ³
- 2EL Milch ⁴
- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl zum Frittieren

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler & Küchenreibe
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Zitruspresse & Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 28.2g



1. Sellerie garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Sellerie** schälen, halbieren und zwei ca. 1,5cm breite Scheiben aus der Mitte schneiden, den **übrigen Sellerie** grob würfeln. Den **Sellerie** ins Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 7Min. garen. Die **Scheiben** herausnehmen und abkühlen lassen, das Wasser erneut aufkochen.



4. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** und die **Selleriewürfel** in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben, 1EL Butter unterrühren und das **Gemüse** mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben **Püree** stampfen. 2EL Milch und den **restlichen Käse** unterrühren und das **Püree** mit je ½TL Salz und Pfeffer oder mehr nach Geschmack würzen. Bis zum Servieren warm halten.



2. Püree & Sauce vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen, grob würfeln und zu den **Selleriewürfeln** in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 10-12Min. garen. Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Kapern** fein hacken. Die **½ der Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Zitrone** auspressen und den **Saft** mit der **Petersilie**, den **Kapern** und 3EL Olivenöl verrühren.



5. Schnitzel panieren

Die **Selleriescheiben** von beiden Seiten mit 2EL körnigem Senf einreiben und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Einen tiefen Teller mit 2EL Mehl bereitstellen, in einem zweiten 1 Ei verquirlen, in einem dritten die **½ des Paniermehls** geben. Die **Selleriescheiben** der Reihe nach im Mehl, Ei und **Paniermehl** wenden, ggf. überschüssiges Mehl und Ei abschütteln bzw. abtropfen lassen.



3. Rosenkohl backen

Die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren. Den **Käse** fein reiben. Den **Rosenkohl** mit 1EL Olivenöl und der **½ des Käses** vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 16-20Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



6. Schnitzel braten

Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl füllen, das Öl mittelhoch erhitzen. Die **Schnitzel** ins heiße Öl geben und von beiden Seiten 3-5Min. braten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Sellerieschnitzel** mit dem **Kartoffelpüree**, dem **Rosenkohl** und den **Zitronenspalten** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** garnieren.