



Veggie-Schnitzel auf Selleriepüree

verfeinert mit Apfel und Haselnüssen



ca. 35min



2 Personen

Knollensellerie, Apfel und Haselnüsse sind eine ungewöhnliche, aber fantastische Geschmackskombination, die wir uns zwar leider nicht selbst ausgedacht haben, auf deren kulinarischen Zug wir aber mit Vergnügen aufspringen. Oft treffen sich die drei Freunde zum Beispiel in Suppen - wir haben uns heute allerdings für ein cremiges Sellerie-Apfel-Püree entschieden und servieren die Haselnüsse einfach mit einem Schnitzel dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Apfel
- 25g blanchierte Haselnusskerne ⁵
- 10g Schnittlauch
- 2 Bohnenschnitzel ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 31.3g, Eiweiß 17.8g



1. Sellerie & Apfel kochen

In einem mittelgroßen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Apfel** schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Sellerie** und die **Äpfel** in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. weich kochen.



2. Haselnüsse rösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Schnittlauch** fein schneiden.



3. Püree zubereiten

1EL Butter in derselben Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen. **¾ des Schnittlauchs** zugeben und ca. 30Sek. anbraten. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann den **Sellerie** und die **Äpfel** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die **Schnittlauchbutter** mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren, ggf. **Kochwasser** zugeben.



4. Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



5. Anrichten & servieren

Die **Schnitzel** mit dem **Selleriepüree** anrichten und mit den **Haselnüssen** sowie dem **restlichen Schnittlauch** bestreut servieren.



6. Frisch und knackig

Schnittkräuter bleiben besonders lange frisch, wenn du sie aus der Packung nimmst, in ein Stück feuchtes Küchentuch einschlägst und im Kühlschrank lagerst. Falls du also ein bisschen von dem Schnittlauch für dein Frühstücksbrot am nächsten Morgen aufbewahren möchtest: Du weißt, was zu tun ist!