



Schweineschnitzel 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
- 2 Schweinerückensteaks
- 25g blanchierte Haselnuskerne ⁵
- 10g Schnittlauch
- 50g Bio-Semmelbrösel ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 1EL Butter ⁴
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 657kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 38.1g

1

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.

4

4. Püree zubereiten

1EL Butter in der mittleren 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.

2

2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 0,5cm dünn ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Schnitzel braten

Das **Fleisch** der Reihe nach in 2EL Mehl, 1 verquirlten Ei und der **½ der Semmelbrösel** wenden und in der mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Schnitzel** mit dem **Selleriepüree** anrichten und mit den **Haselnüssen** sowie dem **restlichen Schnittlauch** bestreut servieren.

3

3. 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.

6

6. Frisch und knackig

Schnittkräuter bleiben besonders lange frisch, wenn du sie aus der Packung nimmst, in ein Stück feuchtes Küchenkrepp 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!