

»Wir leben!«



# Sellerie

Ich bin eine stattliche, gehaltvolle Wurzelknolle und stehe Dir den ganzen Winter über zur Verfügung. Manche mögen mich, weil ich so knackig bin und würzig schmecke, andere wegen meiner reinigenden Wirkung oder meines hohen Gehalts an Mineralstoffen. Du kannst mich überall verwenden: als Gemüse, in der Suppe, paniert als Schnitzel, köstlich als Salat ...

## Sellerieschnitzel

### Für 4 Personen

400 g Sellerie

60 g Mehl

100 ml Wasser

100 g Paniermehl

6 EL Bratöl

Salz

Saft einer Zitrone

frisch gemahlener Pfeffer

gekörnte Gemüsebrühe

Sesamsamen

### Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

### Serviervorschlag:

Mit Tomaten- oder Kräutersauce oder zu Kartoffelsalat und gedünstetem Gemüse



**1** Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in sprudelnd kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 8 Min. kochen.



**2** Für die Paniercreme 60 g Mehl mit 100 ml Wasser klumpenfrei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Gemüsebrühe abschmecken.



**3** Die Scheiben aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, zuerst in der Paniercreme, dann im Paniermehl und zuletzt in den Sesamsamen wenden.



**4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.