



Sellerieschnitzel mit Grünkohl-Pesto und geröstetem Herbst-Gemüse

Zutaten Sellerieschnitzel

(für 4 Portionen)

- 1 Knolle Sellerie
- 1 Prise Salz
- 4 EL feines Dinkelmehl
- 1 + 4 EL Kartoffelmehl oder Speisestärke (1 EL zum "Bepudern" + 4 EL zum Panieren)
- 1 Prise Pfeffer
- 100 ml Pflanzendrink, ungesüßt
- 8-10 EL Paniermehl (Semmelbrösel) oder Panko
- 8-10 EL Bratöl

Zutaten Ofengemüse

(für 4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 5 Stk Karotten (Stifte)
- 2 Knollen Rote Beete (Würfel)
- 500 g Kürbis (Würfel)
- 500 g Rosenkohl (halbieren oder vierteln)
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- Getrocknete Kräuter, Paprikapulver

Zutaten Grünkohl Pesto

- 100 g Grünkohl, fein gehackt
- 30 g Walnüsse (oder alternativ Sonnenblumenkerne)
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Hefeflocken (falls gewünscht)
- 4 EL Olivenöl
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Salz, Pfeffer

Anleitung Sellerieschnitzel

- Sellerieknolle entrinden und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und die Selleriescheiben etwa 5-7 Minuten bissfest kochen. Selleriescheiben anschließend gut trocken tupfen und rundherum mit Kartoffelmehl „einpudern“.
- In einer flachen Schale Kartoffelmehl, Dinkelmehl, Salz, Pfeffer mit Pflanzendrink vermischen und das Paniermehl (Semmelbrösel oder Panko) in eine weitere flache Schale oder auf einen Teller geben.
- Selleriescheiben erst durch die feuchte Panade ziehen und anschließend kräftig im Paniermehl wenden.
- 3-4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel nach und nach rundum anbraten. Bei Bedarf mehr Öl hinzugeben. So verfahren, bis alle Schnitzel gebraten sind und sie im Ofen bei ca. 60 Grad warmhalten.

Anleitung Ofengemüse

- Ofengemüse klein schneiden.
- Anschließend mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern, Paprikapulver und Olivenöl vermischen.
- Für ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen (200 Grad, Umluft) rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

Anleitung Grünkohl Pesto

- Alle Pesto-Zutaten (Grünkohl, Walnüsse, Knoblauch, Hefeflocken, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer) in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zu einer glatten, aber leicht körnigen Creme verarbeiten.