

Sellerieschnitzel mit Energie-Knusper-Panade

Zutaten:

E 1 kleinen Knollensellerie, **E** 1 Ei, **E** Sonnenblumenöl zum rausbraten, **E** 100 g Haselnüsse,
E 20 g ungesüßte Cornflakes,
M ¼ TL gemahlene Pfeffer, **M** ¼ TL gemahlene Koriander,
W 1 EL Sojasauce, **W** eine Prise Salz,
H ½ - 1 TL Zitronensaft,
F 1 Teelöffelspitze Kurkuma.

Vorbereitung:

E Sellerie schälen, in 0,5 – 1 cm dicke Scheiben schneiden und danach 10 Minuten dämpfen.

E Haselnüsse und Cornflakes in einem Mixer fein zerkleinern.

E Ei mit

M Pfeffer, Koriander

W Sojasauce und etwas Salz verquirlen.

H Etwas Zitronensaft und

F Kurkuma dazugeben. Das Ganze nochmals gut miteinander vermischen.

Zubereitung:

Die Selleriescheiben in Mehl wenden.
Anschließend durch die Ei Masse ziehen und
in der Mischung aus gemahlene Haselnüssen und Cornflakes panieren.

In einer heißen Pfanne mit reichlich Sonnenblumenöl die Sellerieschnitzel auf jeder Seite
3 – 5 Minuten goldbraun und knusprig braten.