

## SELLERIESCHNITZEL MIT KARTOFFELSTAMPF

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Sellerieknolle (700 g)
- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 100 ml Milch
- 2 mittelgroße Eier
- 50 g Vollkornmehl
- 100 g Vollkornsemmelbrösel
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Rapsöl



### **Garnitur:**

- Petersilie
- Tomatenviertel
- geschnittene Radieschen

### Zubereitung

1. Wurzel- und Blattansatz der Sellerieknolle mit einem Messer entfernen. Jetzt steht sie gut auf dem Arbeitsbrett und kann geschält und halbiert werden.
2. Die Sellerieknolle jetzt in fingerdicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 bis 6 Minuten blanchieren. Sie sollen bissfest bleiben. Sellerie herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abgießen und mit Küchenpapier trocknen.
3. Die Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser etwa 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und Butter, Milch, Muskat und Salz hinzugeben. Im Topf alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
4. In jeweils eine Schüssel Mehl, Semmelbrösel und verquirltes Ei geben. Die trocken getupften Selleriescheiben mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann der Reihe nach in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren. Die Panade leicht andrücken.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig, goldgelb ausbacken, herausnehmen und auf Küchenkrepp auflegen, damit überschüssiges Fett abtropfen kann. Mit Kartoffelstampf servieren und mit Gurke oder Tomate garnieren.



Nährwerte pro Portion (inkl. 3 EL Rapsöl):

Energie	417	kcal
Eiweiß	14,0	g
Fett	14,1	g
davon gesättigte Fettsäuren	3,25	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,65	g
Kohlenhydrate	52,1	g
Ballaststoffe	10,8	g

