

Rezept

Sellerieschnitzel mit Cornflakes-Kruste



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

35 Min.	mittel	615 kcal	17 g	37 g	58 g
Gesamtzeit		Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

Zutaten

für

- 4 +

Portionen

500 g **Sellerie**

2 TL **Senf** mild

75 g **Weizenmehl** Type 550

Salz

100 g **Cornflakes**

0,5 TL **Pfeffer**

4 **Eier**

5 EL **Olivenöl**

6 EL **Milch**

6 EL **Bratöl**

2 **Schalotten**

4 EL **Rotweinessig**

1 **Knoblauchzehe**

400 g **Feldsalat**

2 EL **Cranberrys** getrocknet

2 EL **Hanfsamen**

Zubereitung

1. Sellerie schälen. Dann aus der Mitte der Selleriekolle vier etwa 1,5 cm dicke Scheiben herausschneiden und in kochendem Salzwasser 8 Minuten bissfest garen. Scheiben abgießen und abtropfen lassen.
2. Für die Panade Mehl und grob zerstoßene Cornflakes in je einen tiefen Teller geben. In einem dritten Teller aufgeschlagene Eier mit Milch und 2 TL Salz verquirlen.
3. Selleriescheiben nacheinander im Mehl wenden, dann in der Eier-Milch. Vorgang wiederholen. Scheiben abschließend in Cornflakes wenden. Panade gut andrücken.
4. Öl in eine heiße Pfanne geben. Schnitzel bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für das Salatdressing Schalotten und Knoblauch fein würfeln, Cranberrys grob hacken. Zusammen mit Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Essig verrühren.
6. Schnitzel auf Feldsalat anrichten. Mit Dressing und Hanfsamen toppen.