



EKiZ

Sellerieschnitzel mit Gemüse & Reis

Zutaten in BIO-Qualität

Zutaten für 4 Personen

Sellerieschnitzel:

1 große Sellerieknolle
2 Eier
ca. 100 gr Dinkelsemmelbrösel
etwas Dinkelmehl oder
Weizenkleie
Salz
Kokosraspel, Kurkuma, Pfeffer,
Paprikapulver
Kokosöl (o. Erdnussöl)
Zitronensaft
Hafermilch

Karotten-Tomaten-Gemüse:

200 gr Karotten
1 Zwiebel
Knoblauch, Salz, Pfeffer,
1 Dose gehackte Tomaten

250 gr Reis

REZEPT

Sellerieschnitzel:

Die Sellerieknolle waschen, halbieren und in Salzwasser bissfest (ca 15 Minuten) kochen. Kalt abschrecken. Danach den Sellerie schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft mischen.

Die Scheiben zuerst in Mehl, dann verquirltem Ei (mit etwas Hafermilch) und zuletzt in der Brösel-Mischung (Kokosflocken, Salz, Pfeffer, Paprika) wenden.

Sellerieschnitzel im Fett auf beiden Seiten nicht zu heiß anbraten. Sollten eine schöne Farbe bekommen.

Karotten-Tomaten-Gemüse:

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und anbraten. Karotten schälen, in schmale Scheiben schneiden und dazugeben. Mit der Tomatensauce ablöschen und würzen

Reis:

Gut waschen, in einem Topf mit Wasser und etwas Salz weich kochen