

Sellerieschnitzel mit Paprika und Zucchinipuree

Portionen: ca. 4

Zeiteinsatz gesamt: ca. 25 min.

Ernährungsform: vegan, glutenfrei, basisch, low Carb

Zutaten

Zucchini grün	400g
Knoblauch	2 Zehen
Thymian	4 Zweige
Knollensellerie	400g
Cornflakes	40g
Meersalz	nach Geschmack
Paprika rot/gelb	200g
Bratöl	ca 40ml
Alsan	80g



Zubereitung

- Zucchini waschen und schneiden. In Salzwasser mit Knoblauch und Thymian weich köcheln.
- Sellerieknolle schälen und in Scheiben schneiden, Scheiben in Salzwasser köcheln bis diese weich (nicht matschig) sind
- In der Zwischenzeit die Paprika waschen, schneiden, entkernen und in etwas Öl anbraten
- Cornflakes zerbröseln
- Gekochte Selleriescheiben in Cornflakes wenden und in heißem Öl goldbraun braten
- Wenn die Zucchini weich sind, Alsan zugeben und pürieren. Falls zu viel Flüssigkeit im Kochbehälter ist etwas abgießen.
Guten Appetit!

Sellerieschnitzel mit Paprika und Zucchini

Tipps:

- Für die Panierung kannst Du auch etwas Mehl unter die Cornflakes mischen um eine festere Konsistenz zu erhalten
- Mit Kräutern kann die Panierung noch verfeinert werden. Z.B. gehackte Petersilie zu den Cornflakes geben.
- Statt der Cornflakes gerne auch mit Sonnenblumenkernen oder anderen gehackten Nüssen probieren. Haselnuss schmeckt hier besonders lecker 😊

Sellerieschnitzel mit Paprika und Zucchini- püree

DISCLAIMER:

In jedem Rezept findest du die Ernährungsform bzw. Besonderheiten, z.B. roh vegan, vegan, vegetarisch, basisch, glutenfrei, etc.

Abweichungen in den Rezepturen können vorkommen, da Lebensmittel unterschiedliche Grundstrukturen aufweisen. Z.B. saugt das eine Korn mehr Flüssigkeit auf als das andere. Hier gilt es eigenständig auszugleichen, bzw. in der geschlossenen Facebook-Gruppe (Jahresabo) nachzufragen.

Salzen und Abschmecken immer nach eigenem Geschmack. DerVIERHEILIG gibt seine eigene Vorstellung als Anregung.

Saisonale Rezepte kannst du mit dem jeweiligen saisonalen Lebensmittel umsetzen. Z.B. Grünkohl im Winter und Spinat im Sommer.

Eigenverantwortung bei der Zubereitung und Benutzung der Rezepte in Bezug auf Lebensmittelunverträglichkeiten ist vorausgesetzt. Wenn es Fragen gibt bitte direkte Anfrage an mich oder in der geschlossenen Facebook Gruppe (Jahresabo) senden.

DerVIERHEILIG on-line
Europas Nährstoffküche Nr.1
Präsentiert von: Thilo Vierheilig
Ist eine eingetragene Marke von DerVierheilig
™ ©- 2018 – Logos und Wortmarke sind geschützt