Seite drucken

TiM MÄLZER

Panierter Sellerie

10.08.2008 Autor: Tim Rubrik: Salate & Gemüse

Mit Remouladensauce. Ein Klassiker der vegetarischen Küche sind diese Sellerieschnitzel. Und wegen ihres kräftigen Geschmacks und ihrer bissfesten Konsistenz eine echte Alternative zu Fleisch.

Zubereitung

1. Den Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Sellerie herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Sellerie in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die Panade leicht andrücken.
3. Die Sellerieschnitzel in einer nicht zu heißen Pfanne mit Butterschmalz 4-5 Minuten goldgelb anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für die Remouladensauce die hart gekochten Eier halbieren und die Eigelbe in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Milch, saure Sahne und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl tropfenweise einrühren, bis die Sauce bindet. Kapern, Gewürzgurken und Sardellenfilet klein schneiden und mit den Kräutern unter die Sauce rühren.

Variante: Dieser vegetarische Leckerbissen lässt sich mit unterschiedlichen Gemüsesorten wie Steckrüben, Auberginen oder Pilzen zubereiten.

Produktinfo: Die Heimat des Knollensellerie ist der Mittelmeerraum. In der Antike verwendete man ihn als Gemüse und Gewürz, aber auch als Kultpflanze. Frischen Knollensellerie gibt es bis November, im Winter wird er aus Kühlhäusern bezogen. Der Knolle werden eine aphrodisierende, stimmungsaufhellende und blutreinigende Wirkung nachgesagt. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und an Vitamin C und E – eine wahre Wunderknolle!

(Aus: „Kochbuch [1]" von Tim Mälzer, Verlag: Mosaik bei Goldmann)

Zutaten

Für 4 Personen
1 Knollensellerie
(ca. 900 g)
Salz
4 EL Mehl
2 Eier
200 g frisch geriebene Semmelbrösel
150 g Butterschmalz

Remouladensauce
2 hart gekochte Eier
50 ml Milch
100 ml saure Sahne
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
100 ml Pflanzenöl
20 g Kapern
50 g Gewürzgurken
1 Sardellenfilet
3 EL gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Estragon)

Copyright © 2009 Tim Mälzer. All rights reserved.