



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Sellerieschnitzel mit Feldsalat und Zitronenremoulade

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Sellerie, möglichst kleine Knollen
- 3 EL Mehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 Eier, Kl. M
- 2 EL Sahne
- 100 g Semmelbrösel
- 120 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 Schalotte
- 1 Gewürzgurke
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 100 g Feldsalat, küchenfertig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sellerieschnitzel mit Feldsalat und Zitronenremoulade

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,9 g Fett	26,5 g Kohlenhydrate	10,5 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe	484
kcal Brennwert				

Sellerieschnitzel mit Feldsalat und Zitronenremoulade

1. Sellerie vorbereiten:

800 g Sellerie schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen.
Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Panierstation vorbereiten:

Auf einem Teller 3 EL Mehl mit 2 EL fein gehackter Petersilie mischen.
In einer Schüssel 2 Eier mit 2 EL Sahne verquirlen.
Auf einem weiteren Teller 100 g Semmelbrösel verteilen.

3. Zitronenremoulade anrühren:

120 g Mayonnaise in eine Schüssel geben.
1 TL Senf, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und verrühren.
1 Schalotte und 1 Gewürzgurke sehr fein würfeln.
Beides mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch unter die Mayonnaise rühren.
Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

4. Dressing für den Feldsalat zubereiten:

2 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

5. Sallerieschnitzel panieren & braten:

Die Salleriescheiben mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.
Erst in der Mehl-Petersilien-Mischung wenden, dann durch die Eier ziehen und abschließend in den Semmelbröseln panieren.
In einer großen Pfanne 4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Salleriescheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Anrichten & Servieren:

100 g Feldsalat mit dem Dressing marinieren.
Sallerieschnitzel mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und mit der Zitronenremoulade servieren.

Tipps & Varianten:

☞ **Tipp:** Für extra knusprige Schnitzel die Selleriescheiben nach dem Mehlieren kurz antrocknen lassen – so haftet das Ei besser und die Panade wird besonders gleichmäßig.

☞ **Variante:** Wer die Remoulade frischer mag, kann zusätzlich etwas fein gehackten Dill oder Kapern unterrühren.