

## Knusprige Knolle



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

30 min

## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 mittelgroße Sellerieknolle
- 2 Eier
- jodiertes Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Vollkornmehl
- 6 EL Vollkornsemmelbrösel
- ca. 10 EL Rapsöl

## Zubereitung

- 1 Sellerie schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Am besten und gleichmäßigsten geht das mit einer Brotschneidemaschine.
- 2 Für die Panierstraße 3 tiefe Teller jeweils mit Mehl, Semmelbröseln und den Eiern befüllen. Die Selleriescheiben zuerst im Mehl, dann im verquirlten und mit Salz und Pfeffer gewürzten Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden.
- 3 Wenn alles fertig paniert ist, das Öl in einer Pfanne erhitzen. Achtung: Das Öl darf nicht rauchen! Die Scheiben bei mittlerer Hitze nacheinander goldgelb braten (ca. 5 Minuten pro Seite). Nach dem Braten auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

## Tipps

Die Zellerschnitzel sind das ideale Sonntagsessen, auch für Fleischtiger. Mit einer leichten Joghurt-Knoblauchsauce und einem großen gemischten Salat genießen.