



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

8
KW03
2017

Sellerieschnitzel mit Sesamkruste, cremigem Kartoffelpüree und Brokkolini

Wer sagt, Schnitzel schmeckt nur in der Fleischvariante, hat noch nie unser wunderbar knuspriges Sallerieschnitzel probiert. Wir sind uns sicher, dieser gesunde Leckerbissen schmeckt nicht nur Vegetariern. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 3

kalorienarm, veggie, ballaststoffreich



Kartoffeln



Knollensellerie



Brokkolini



Sahne



Petersilie



körniger Senf



Sesam



Muskatnuss



Sammelbrösel

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

mehligk. Kartoffeln	400 g	800 g
Brokkolini	200 g	400 g
Knollensellerie 9) [Ursprungsl. DE]	½	1
Petersilie	5 g 	10 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g
körniger Senf 10)	17 g	32 g
Sahne 7)	100 ml	200 ml
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 800 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2748/671	332/81
Fett (g)	34	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	7	1
Kohlenhydrate (g)	66	8
- davon Zucker (g)	18	2
Eiweiß (g)	21	3
Ballaststoffe (g)	8	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 9) Sellerie 10) Senf 11) Sesam

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Mehl 1), Milch 7), Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, tiefe Teller (3), Küchenpapier, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen**, **Kartoffelwürfel** darin ca. 20 Min. kochen. Ca. 5 Min. vor Ende der Kochzeit **Brokkolini** zufügen und mitkochen.

2 In der Zwischenzeit: **Knollensellerie** schälen, in ca. ½ cm dicke **Schnitzel** schneiden und ca. 10 Min. zusammen mit den **Kartoffeln** kochen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

3 Drei tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 2 EL [4 EL] **Mehl** verteilen. In den 2. Teller 50 ml [100 ml] **Milch** füllen. Auf dem 3. Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** verteilen. **Sellerie** aus dem Kochwasser nehmen und etwas trockentupfen. Dann auf beiden Seiten mit körnigem **Senf** bestreichen und etwas **salzen** und **pfeffern**. Dann zuerst im **Mehl**, dann in der **Milch** wenden, zuletzt mit **Sesam-Brösel-Mischung** panieren.

4 In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, panierte **Sellerieschnitzel** darin auf beiden Seiten ca. 3 Min. braten.

5 **Brokkolini** und **Kartoffelwürfel** nach Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen, **Brokkolini** herausnehmen und kurz beiseitestellen. **Kartoffeln** gleich zurück in den Topf geben, **Kochsahne** zufügen und mit einem **Kartoffelstampfer** zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

6 **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, **Brokkolini** und **Sellerieschnitzel** dazu anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

