

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2019 ▪
"Rüben" mit Johann Lafer



Laura Schneider

Knollensellerie:

Sellerieschnitzel in Sesampanierung mit Sellerie-Croûtons und lauwarmem Pak-Choi-Sellerie-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Sellerieschnitzel:

½ Knollensellerie
 2 Eier
 50 g weiße Sesamseed
 50 g schwarze Sesamseed
 50 g Pankobrösel
 ¼ TL gemahlener Koriander
 3 EL Mehl
 6 EL neutrales Pflanzenöl

Den Ofen auf 10 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie schälen, waschen, halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Eier verquirlen. Sesam mit Panko mischen. Sellerie mit Salz und gemahlenem Koriander würzen. Nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier-Mischung ziehen und in der Sesam-Mischung wenden und etwas andrücken. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Für den Salat:

100 g Reisnudeln
 1 Scheibe Sellerie
 50 g Erdnusskerne
 300 g Baby-Pak-Choi
 1 Apfel
 1 rote Chili
 1 Limette
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL dunkle Sojasauce
 1 EL Rohrzucker
 2 EL Fischsauce
 Korianderblättchen, zum Garnieren

In der Zwischenzeit Nüsse grob hacken. Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pak Choi darin unter Wenden ca. 4 Min braten. Chili und Nüsse zugeben und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Warm halten.

Reisnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale von einer Hälfte fein abreiben, Limette halbieren, Saft auspressen. Zucker, 1 EL Öl, Fischsoße, Limettenschale und -Saft verrühren. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Schnitzel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Mit Chiliringen, Erdnüssen und Koriander garnieren

Apfel und Sellerie in feine Würfel schneiden, anbraten und auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.