



# Sellerie-Schnitzel. Mit Kohlrabi-Pommes und Dip

Foodbox

## Zutaten für 2 Personen

- 350 g Kohlrabi
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz
- Cayennepfeffer
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 Sellerieknolle
- 1/2 Zitrone, Saft
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2-3 EL Mehl
- 1 Ei; L
- ca. 100 g Vollkornbrösel, alternativ Paniermehl
- 1/2 Handvoll Wildkräuter, alternativ Bärlauch
- 75 g Cashew-Mus, alternativ Erdnusscreme
- 50 g Magerquark

## Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Den Ofen auf 180 Grad Celsius Unter- und Oberhitze vorheizen.
- 2 Den Kohlrabi schälen und in Stäbchen schneiden. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer würzen, mit einem Esslöffel Öl vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen 35 Minuten goldbraun backen.
- 3 Inzwischen den Sellerie schälen und in acht knapp einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser mit einem Esslöffel Zitronensaft zehn Minuten mit etwas Biss garen. Abschrecken und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Durch das verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden. In einer heißen Pfanne im restlichen Öl auf jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken.
- 4 Für den Dip die Wildkräuter abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Cashew-Mus mit Quark, restlichem Zitronensaft und Salz glattrühren. Die Wildkräuter untermischen und abschmecken. Mit den Schnitzeln und Kohlrabi auf Tellern anrichten und servieren.

### Nährwerte pro Portion 351 kcal, 1456 kJ

18,1 g Kohlenhydrate

9,1 g Eiweiß

25,9 g Fett

