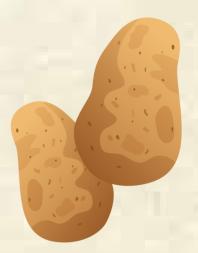


Obst & Gemüse des Monats









Knollensellerie

Champignons

Zwiebeln

Kartoffeln

Einkaufsliste für ca. 2–4 Personen

1 Knollensellerie (groß)	80 g Dinkelmehl
250g Champignons	Rapsöl
1 Zwiebel	2 Eier
4 Kartoffeln	Salz, Pfeffer & Muskat
80 g Paniermehl	

ZUBEREITUNG

- 1. Knollensellerie waschen und in Streifen schneiden. 10–15 Minuten in Salzwasser garen.
- 2. Kartoffeln waschen, schälen und im geschlossenen Topf mit Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze für 15–25 Minuten garen lassen. Champignons und Zwiebel schneiden und andünsten.
- 3. Dinkelmehl, Salz, Pfeffer und Muskat auf einen Teller geben, Paniermehl und Eier jeweils auf einen extra Teller. Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
- 4. Selleriescheiben im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die panierten Selleriescheiben im Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun anbraten.
- 5. Alles auf einen Teller servieren und je nach Bedarf mit Kräutern verzieren. Fertig!

magdochjeder.de L