






Xenia kocht zusammen mit Solawi Dollinger

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

 **Dienstag** | 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
 buero@solawi-dollinger.de
 09173 78897

Sellerie Schnitzel

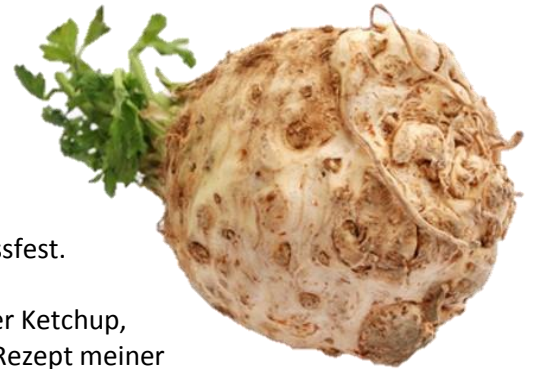
Glutenfrei. Histaminarm
Und voll Old School Öko. 😊

Ich bin schon seit 34 Jahren Grasfresser. In den schönen 80er Jahren. Auf dem Dorf groß geworden. Da haben wir gerüchteweise davon gehört, dass es sowas wie Tofu gibt. Seitan oder Lupine wusste man nichts davon. Wir aßen Grünkernfrikadellen und Sellerie Schnitzel und machten unsere Müslis mit der Kornmühle selbst. Jawoll!

Tatsächlich liebe ich Sellerie Schnitzel sehr. Man kann sie auch panieren, aber ich mag sie natür.

Man kann die gebratenen Scheiben auch sehr gut auf einen Burger legen. Sie haben genau die richtige Konsistenz zwischen zart und bissfest.

Dazu kann ja jeder reichen was er mag – sie sind lecker mit Senf oder Ketchup, oder mit Paprikasoße. Ich mag sehr gern die Bratensoße nach dem Rezept meiner Freundin Marina dazu. Findet ihr auch auf der Stadtgarten Rezepteseite: <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Marinas-Vegane-Bratenso%c3%9fe.pdf>



Zutaten

1 Sellerie, davon so viele Scheiben wie man mag

1. Sellerie in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rand entfernen.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen. Ich hab Rapsöl mit Buttergeschmack genommen. Vorsichtig mit der Hitze! Der Sellerie braucht eine Weile zum gar werden. Wenn ihr zu hohe Hitze habt, verbrennt er aussen und ist innen noch ganz hart.
3. Bei kleiner bis mittlerer Hitze gute 5-8 Minuten pro Seite. Man merkt beim Reinstechen mit der Gabel, wenn er weich ist. Nur leicht salzen und das war es schon.



 **Solidarische
Landwirtschaft**
sich die Ernte teilen

*xenia's
vegan
punk
food* 