Die Rezeptidee der Woche:

Woche 45/ 2013

Sellerieschnitzel in Sesam & Kokos paniert
mit Blattspinat und Käsesauce

Zutaten für ca. 4 Personen:

1 großer	**Selleriekopf**
2	**Bio Eier**
etwas	**Weizenmehl**
	Sesamsamen, Kokosraspel, Paniermehl
	Salz & Pfeffer
Für den Blattspinat:	
500 g	**Blattspinat**
Je 1	**Knoblauchzehe & Schalotte**
	Salz & Pfeffer, Muskat
Für die Käsesauce:	
1	**Schalotte**
1 EL	**Sauerrahmbutter**
250 ml	**Gemüsebrühe & Milch (halb & halb)**
80g	**Bergkäse, gerieben**
1/2 Bund	**Petersilie, gehackt**

Zubereitung:

Pro Portion sollten etwa 2 Scheiben Sellerieknolle berechnet werden.

Sellerie gründlich abbürsten, dunkle Stellen heraus schälen, eventuell empfiehlt sich ein dünnes Schälen des Selleries. Dann auf der Brotmaschine in Scheiben schneiden.

Sellerie in reichlich gesalzenem Wasser garen. Er sollte noch "Biss" haben.
Das Selleriewasser nicht weggießen, es sollte Verwendung für Suppen oder Saucen finden.

Den Sellerie leicht würzen. Dem Paniermehl Sesam, Kokosraspeln sowie etwas Kurkuma zugeben. Gut vermischen. Dann wie gewohnt panieren und braten.

Für die Sauce:
Eine Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, 1 EL Mehl untermischen, mit Milch & Gemüsebrühe aufgießen. Mit dem Schneebesen glattrühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen, zuletzt Käse und die Petersilie mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:
Die Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, den Spinat und die Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.