

Sellerieplätzli mit Apfelquark

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

1 Sellerie (ca. 500 g), halbiert,
in ca. 5 mm dicken Scheiben

½ Zitrone, nur Saft

½ Teelöffel Salz

3 Esslöffel Mehl

2 Eier

60 g Paniermehl

60 g gemahlene Haselnüsse

Vegi

Bratbutter zum Braten

1. Selleriescheiben mit dem Zitronensaft mischen. Ein Dampfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, aufkochen, Hitze reduzieren. Selleriescheiben begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. knapp weich kochen, salzen, auskühlen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

2. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Paniermehl und Nüsse in einem flachen Teller mischen. Sellerieplätzli im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Paniermehlmischung wenden, Panade gut andrücken.

3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten.

Apfelquark

150 g Rahmquark

½ Zitrone, nur 1 Esslöffel Saft

¼ Teelöffel Curry

1 rotschaliger Apfel

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Quark mit Zitronensaft und Curry in einer Schüssel gut verrühren. Apfel an der Bircherraffel dazureiben, mischen, würzen.

Pro Person: 21 g Fett, 13 g Eiweiss,
28 g Kohlenhydrate, 1477 kJ (353 kcal)

