





Sellerie-Griesstätschli mit Kernen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 8-12 STÜCK

3 dl Wasser

3 dl Milch

200 g Griess

ca. 1½ TL Salz

ca. 1 TL Pfeffer

4 Eier

250 g Sellerie

1 Knoblauchzehe

2 EL Bratbutter

2 EL Olivenöl

**200 g Sonnenblumen-
und Kürbiskerne**

1. Wasser und Milch aufkochen. Griess im Sturz dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Griessmasse leicht abkühlen lassen. Eier verquirlen und dazumischen.

2. Sellerie in Stücke schneiden und weich dämpfen. Sellerie ohne Flüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren. Knoblauch dazupressen. Zur Griessmasse rühren und abkühlen lassen.

3. Etwas Sellerie-Griess-Masse in wenig Bratbutter braten und degustieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerne hacken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Tätschli à ca. 80 g formen. Rundum in den Kernen wenden. In restlicher Bratbutter und im Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Dazu passt Blattsalat.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten
+ abkühlen lassen

**Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 47 g Fett,
38 g Kohlenhydrate, 3650 kJ/880 kcal**