

Walnuss-Sellerie-Schnitzel mit Möhren-Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 (ca. 500 g) Knollensellerie
- alternativ: (ca. 500 g) Kohlrabi
- Salz
- 1 kleine Mohre
- ½ Kastchen Gartenkresse
- 200 g Huttenkase
- 1-2 TL Zitronensaft
- aus der Muhle: Pfeffer
- 30 g Walnusskerne
- 4 EL Vollkorn-Semmelbrosel
- 1 Ei
- 2 EL (1,5 % Fett) Milch
- 4 EL Mandelmehl
- 2 EL Rapskernöl

Den Sellerie putzen, schalen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen die Mohre putzen, schalen und grob raspeln. Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen und trocken tupfen. Beides unter den Hüttenkase rühren und mit Zitronensaft und Pfeffer wurzen.

Die Walnüsse hacken und mit den Semmelbroseln in einem tiefen Teller mischen. Das Ei und die Milch in einem weiteren tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer wurzen. Das Mandelmehl auf einen dritten tiefen Teller geben. Die Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer wurzen und zunächst im Mandelmehl wenden. Dann durch die Eiermilch ziehen und zuletzt in den Walnussbroseln wenden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Hüttenkase servieren. Nach Belieben mit Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

560 kcal, 37 g Eiweiß, 32 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 16 g Ballaststoffe, 2 BE

Tipp:

Mandelmehl gilt als bestes Low-Carb-Mehl. Es entsteht als Nebenprodukt bei der Gewinnung von Mandelöl und enthält als entölt oder teilentölte Variante nur wenig Fett und Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß und Ballaststoffe, es sättigt also gut. Zudem ist es glutenfrei und macht den Teig mit Weizen- oder Dinkelmehl leicht und locker. Sehr fein gemahlene Mandeln, die auch als nicht entöltes Mandelmehl verkauft werden, bestehen zu mehr als 50 Prozent aus Fett und eignen sich weniger gut zum Backen.

Empfehlenswert bei

Arthrose

COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Hämorrhoiden
Metabolischem Syndrom
Hashimoto
Parodontitis
PCO-Syndrom
Verstopfung
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 07.10.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen