

Christian Henze
Gebratener Knollensellerie mit
Balsamico-Linsen

Donnerstag, 23. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für die Linsen:

200 g	Berglinsen (fein)
5 EL	Balsamico
2 EL	Zuckerrübensirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
½ Bund	glatte Petersilie

Für den Knollensellerie:

800 g	Knollensellerie
etwas	Salz
5-6 EL	Sriracha-Sauce (scharfe Chili-Sauce)
5 EL	Pankomehl (oder grob gehacktes Toastbrot)
3 EL	Butter



Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen, alles aufkochen und die Linsen ca. 20 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Selleriescheiben ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und die Selleriescheiben ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die weich gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.
5. Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.
6. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.
7. Die Selleriescheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und mit Sriracha-Sauce bepinseln.
8. Dann von beiden Seiten gut in das Panko-Brösel drücken, sodass diese haften bleiben.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriestücke darin portionsweise beidseitig goldbraun ausbacken.
10. Sellerie kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Den Sellerie auf Teller verteilen, mit Balsamico-Linsen anrichten.

Pro Portion: 535 kcal/ 2240 kJ
44 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett