

Walnuss-Gemüse-Schnitzel mit Möhren-Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Knollensellerie
- alternativ: Kohlrabi
- Salz
- 1 Mohre
- 0,5 Schale Kresse
- 200 g Huttenkäse
- 2 TL Zitronensaft
- 30 g Walnuskerne
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4 EL Vollkorn-Semmelbrosel
- 1 Ei
- 2 EL (1,5 % Fett) Milch
- 4 EL Mandelmehl
- 2 EL Rapskernöl

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

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

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

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

Tipp:

Mandelmehl gilt als sehr gutes Low-Carb-Mehl. Es entsteht als Nebenprodukt bei der Gewinnung von Mandelöl und enthält in der entölten oder teilentölten Variante nur wenig Fett und Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß und Ballaststoffe. Daher sättigt es gut. Zudem ist es glutenfrei und macht Teige aus 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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