



## Sellerie-Schnitzel mit „Blumenkohlreis“

### 2 Portionen

1 Knollensellerie  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Semmelbrösel  
1 EL Bratöl

1/2 Blumenkohl  
2 EL Mandelmus  
Salz, Chili

### 4 Portionen

1-2  
1-2

2 EL

1  
4 EL

### Zubereitung

Sellerie grob schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ei auf einem flachen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben erst in Ei wenden, danach in Semmelbrösel. In einer Pfanne die Schnitzelchen ausbacken, bis diese zart sind.

Blumenkohl im Mixer zerkleinern, bis er so klein ist wie Reis. In einer Pfanne kurz erwärmen, nach Belieben salzen.

Für die Soße das Mandelmus in Wasser anrühren und kurz aufkochen, bis es die richtige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer oder Chili würzen.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kräuter,  
Sojasauce

Tipp:  
Blumenkohl in Reisform schmeckt  
sehr lecker. Hätte ich vorher auch nicht  
gedacht :-)