

Sellerie-Kohlrabi-Gemüsebratling à la Cordon bleu

Zutaten für 10 Personen

0,8 kg	Sellerie, frisch
0,8 kg	Kohlrabi, frisch
5 g	Fondor Würzmittel
2 g	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
0,1 kg	Pflanzenpastete Kräuter, aus dem Reformhaus
0,2 kg	Karottenscheiben, dünn, blanchiert
0,2 kg	Käse, 40 %, in Scheiben
4 Stück	Eier, frisch
0,1 kg	Mehl, Typ 405
0,1 kg	Semmelbrösel, fein gemahlen
50 ml	Sonnenblumenöl
50 g	Butter
20 g	Daigonkresse, rot oder Kresse grün
10 g	Zitrone, unbehandelt

Zubereitung

1. Den Sellerie und die Kohlrabi in Scheiben (½ cm dick) schneiden in Gemüsebrühe oder Wasser bissfest dämpfen.
2. Das noch warme Gemüse mit Fondor Würzmittel und Pfeffer würzen und kühl stellen.
3. Die Sellerie- und Kohlrabischeiben mit der Pflanzenpastete Kräuter bestreichen, mit den Karotten belegen, dann den Käse darüberlegen, die anderen Scheiben Sellerie und Kohlrabi mit dem Rest der Pflanzenpastete Kräuter bestreichen und zudecken.
4. Die Eier verquirlen mit Mehl verrühren und die Sellerie- und Kohlrabi-Stücke darin wenden, dann mit den Semmelbröseln panieren.
5. Das Sonnenblumenöl und die Butter leicht erhitzen, die Sellerie- und Kohlrabischeiben darin langsam goldgelb braten, in den Bratensatz die Zitrone hinein reiben, kurz aufblühen lassen.
6. Je 1 Stück Kohlrabi und Sellerie à la Cordon bleu anrichten, mit der Zitronenbutter und frischer Daigon-Kresse servieren.



Weitere Abwandlungen und Serviertipps

- Austausch von Gemüse (Zucchini, Auberginen, Austernpilze, feste Tomaten, Steckrüben)
- Servieren mit Zitronen-Limonensauce, Tomatensauce, Kräutersauce
- Knoblauch, Kräuter, Curry-Safran-Dip
- Auf Blattsalaten der Saison mit einer Vinaigrette anrichten



Küchentipp

- Kann gut vorbereitet und kurz vor dem Servieren gebraten werden.
- Gemüsevorbereitung am Vortag
- paniert am Tage der Zubereitung
- mit Ergänzung Sesam, Leinsamen, gemahlene Nüsse in den Semmelbröseln



Tipp zur Gartechnik

- Möglichst im letzten Moment garen
- Sollte nach dem Braten nicht ganz abgedeckt werden (Panade wird weich und ist nicht mehr Cross)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 16,4 g, Fette: 19,2 g, KH: 27,9 g, kcal: 352, kJ: 1469

Diät-Eignung

- Reduktionskost (Ohne Eigelb, Ohne Panade, Natur gebraten)
- Fettstoffwechselstörung (Ohne Eigelb)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE (Ohne Panade)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostform

„Viel Spaß beim Kochen und Genießen „