

Winterküche leicht gemacht: Knusprige Sellerieschnitzel



Wenn Ihr ein winterliches vegetarisches Rezept sucht, das satt macht, unkompliziert ist und trotzdem nach klassischem Komfortessen schmeckt, sind knusprige Sellerieschnitzel eine sehr gute Wahl. Knollensellerie ist ein typisches Lagergemüse für die kalte Jahreszeit, preiswert, aromatisch und vielseitig. Mit einer sauberen Panierstraße und ein paar einfachen Handgriffen bekommt Ihr außen eine stabile, knusprige Kruste und innen ein zartes, saftiges Schnitzel.

Knusprige Sellerieschnitzel für ca. 4 Personen

Zutaten Knusprige Sellerieschnitzel

1	große Knollensellerie (ca. 1kg)
1-2 TL	Salz
5 EL	neutrales Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
5 EL	Mehl
2	Eier (Größe M)
150 g	Semmelbrösel oder Panko
1 TL	Paprikapulver edelsüß
etwas Pfeffer	

Optional:

200 g	Naturjoghurt (für einen Dip)
1 TL	Zitronensaft
1-2 EL	gehackte Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch
1 Prise	Muskatnuss

Zusätzlicher Tipp:

- Wenn beim Panieren doch etwas fehlt, könnt Ihr jederzeit Mehl oder Brösel nachnehmen
- Lieber zu wenig Hitze als zu viel

Zubereitung knusprige Sellerieschnitzel

1. Wascht den Knollensellerie gründlich, schält ihn vollständig und schneidet ihn anschließend in etwa 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben. TIPP: Achtet darauf, möglichst gleichmäßige Scheiben zu schneiden, damit alle Stücke später gleichmäßig gar werden.
2. Nun füllt Ihr einen ausreichend großen Topf mit Wasser, gebt etwa 1 Teelöffel Salz hinzu und bringt das Wasser zum Kochen. Legt die Selleriescheiben hinein und lasst sie bei mittlerer Hitze etwa 8 bis 10 Minuten köcheln, bis sie weich sind, aber noch leicht Widerstand bieten. Gießt den Sellerie anschließend ab und tupft ihn sorgfältig mit Küchenpapier trocken, damit die Panade später gut haftet.
3. Stellt drei Teller nebeneinander bereit. Gebt auf den ersten Teller das Mehl und würzt es mit etwas Salz, Pfeffer und optional einer Prise Muskatnuss. Verquirlt auf dem zweiten Teller die Eier mit einer Gabel. Auf den dritten Teller gebt Ihr die Semmelbrösel oder Panko und mischt optional das Paprikapulver unter.
4. Dann wendet Ihr jede Selleriescheibe zuerst vollständig im Mehl und klopft überschüssiges Mehl leicht ab. Zieht die Scheibe anschließend durch das verquirlte Ei und lasst sie kurz abtropfen. Danach wendet Ihr sie in den Semmelbröseln, bis sie rundum bedeckt ist, und drückt die Panade leicht an, ohne sie fest zu pressen.
5. Erhitzt eine große Pfanne auf mittlerer Stufe, gebt das Öl hinein und lasst es etwa 30 bis 60 Sekunden heiß werden. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn kleine Bläschen an einem hineingehaltenen Holzlöffel aufsteigen.
6. Legt die panierten Selleriescheiben vorsichtig in die Pfanne und bratet sie bei mittlerer Hitze etwa 4 bis 5 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wendet die Schnitzel erst, wenn sich eine stabile Kruste gebildet hat. Nehmt die fertigen Sellerieschnitzel aus der Pfanne und lasst sie kurz auf Küchenpapier abtropfen.

TIPP: Als Beilage passen im Winter besonders gut cremiges Kartoffelpüree oder Petersilienkartoffeln, ein frischer Feldsalat mit Apfel und Nüssen, herzhaftes Rahmchampignons sowie ein leichter Kräuterjoghurt oder ein milder Quarkdip.

Praktischer Tipp: Knollensellerie kann extrem hart sein, und gerade für ältere Menschen oder Personen mit wenig Kraft in den Händen ist das Schneiden vor dem Kochen oft mühsam oder sogar unmöglich. Hier eine praktikable Alternative, die genauso gut funktioniert:

1. Sellerie im Ganzen vorkochen und erst danach schneiden

- Sellerie waschen und schälen, dabei nur grobe Stellen entfernen. Den ganzen Knollensellerie in einen großen Topf legen.
- Mit Wasser bedecken, salzen und 20–25 Minuten sanft kochen, bis ein Messer ohne Druck hineingleitet.
- Sellerie herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Jetzt lässt er sich sehr leicht in Scheiben schneiden, fast wie gekochte Kartoffeln.

Wichtig:

Nicht zu weich kochen, sonst zerfällt er beim Panieren. Lieber etwas fester lassen und später vorsichtig wenden.

Alternativen zur klassischen Panade

Wenn Ihr die Panade etwas „leichter“ gestalten wollt, habt Ihr mehrere gute Optionen. Geschmack und Knuspergrad unterscheiden sich leicht, die Technik bleibt gleich.

Haferflocken-Panade (fein gemahlen)

- Zarte Haferflocken kurz im Mixer zerkleinern und wie Brösel verwenden.
- Gibt eine kernigere Kruste und bringt mehr Ballaststoffe.

Nuss- oder Saatenpanade

- Gemahlene Mandeln, gemahlene Haselnüsse oder eine Mischung aus Sesam und Sonnenblumenkernen.
- **Tipp:** Mit Bröseln 1:1 mischen, dann wird es gleichmäßiger und weniger schnell dunkel.

Vollkornbrösel

- Wenn Ihr Vollkornbrot trocknet und fein reibt oder fertige Vollkornbrösel nutzt.
- Schmeckt etwas kräftiger, passt gut zu winterlichen Dips.

Cornflakes (ungesüßt)

- Zerdrücken und statt Brösel verwenden.
- Wird sehr knusprig, aber achtet auf die Hitze, Cornflakes bräunen schnell.

Egal welche Alternative Ihr nutzt, achtet darauf, dass die „Brösel-Schicht“ trocken ist. Feuchte Mischungen werden eher weich als knusprig.

Gesundheitliche Aspekte von Sellerie

- Knollensellerie ist kalorienarm und liefert – je nach Zubereitung – verschiedene Mikronährstoffe. Er gilt als „sehr gesund“, unter anderem wegen seines geringen Energiegehalts.
- Außerdem trägt Sellerie zur Mineralstoffzufuhr bei, unter anderem kann Kalium im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung relevant sein.

Hinweis für Euch: Sellerie kann bei empfindlichen Personen Allergien auslösen und ist ein kennzeichnungspflichtiges Allergen. Wenn Ihr Sellerie nicht gut verträgt, ist dieses Rezept nicht geeignet.

FAQ: Alles, was Ihr für Euer knuspriges Sellerieschnitzel müsst

1. Muss ich den Sellerie vorkochen?

Für Anfänger ist Vorkochen sehr empfehlenswert. Du bekommst damit zuverlässig zarte Schnitzel, ohne dass die Panade zu dunkel wird.

2. Kann ich Sellerieschnitzel im Ofen machen?

Ja. Lege sie auf ein gut geöltes Blech oder Backpapier, gib etwas Öl darüber und backe sie bei 200 °C Ober-Unterhitze, bis sie goldbraun sind. Einmal wenden hilft.

3. Wie bleiben sie beim Aufwärmen knusprig?

Am besten brätst du sie in der Pfanne mit wenig Öl oder backst sie im Ofen kurz auf. In der Mikrowelle wird die Panade meist weich.

4. Kann ich sie vorbereiten?

Du kannst den Sellerie vorkochen und trocken lagern. Panieren solltest du ihn möglichst kurz vor dem Braten, sonst weicht die Panade durch.

5. Welche Panade ist die beste gesündere Alternative?

Vollkornbrösel oder fein gemahlene Haferflocken sind oft der einfachste Schritt in Richtung mehr Ballaststoffe. Nuss- und Saatenpanaden liefern zusätzlich ungesättigte Fettsäuren, bräunen jedoch schneller.