



Sellerie-Schnitzel mit Spargel und Sauce hollandaise

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Zucker

Margarine, vegan 8 EL

Knollensellerie 1 St.

weißer Spargel 1 kg

Weizenmehl, Type 405 3 EL

Weißwein, trocken 100 ml

Sojadrink 500 ml

Lorbeerblätter, getrocknet 1 St.

Kurkuma 0.25 TL

Pfeffer, schwarz

Paniermehl 100 g

Öl 6 EL

Schnittlauch, frisch 10 g

Zitronen 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schneebesen, Schaumlöffel

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. gar köcheln.
2. In einem Topf ca. 3 l Wasser intensiv mit Salz und Zucker abschmecken, 1 EL Margarine zugeben und zugedeckt aufkochen. Sellerie schälen und in gleichmäßig ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die SELLERIESCHEIBEN ca. 5 Min. im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Spargel schälen, holzige Enden knapp abschneiden. Spargel ins gewürzte Wasser geben, aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 12–15 Min. gar ziehen lassen.
3. Inzwischen in einem Topf 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen. Nach und nach mit Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Mit 300 ml Sojadrink auffüllen und glatt rühren. Lorbeerblatt und Kurkuma zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis sie leicht dickflüssig ist.
4. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen. Topf auswischen und darin 3 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Kartoffeln zugeben, salzen und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
5. In einem tiefen Teller 200 ml Sojadrink mit Mehl, Salz und Pfeffer verrühren. In einen weiteren tiefen Teller Paniermehl geben. SELLERIESCHNITZEL erst in der Mehlmasse und dann in Paniermehl wenden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Sellerie-

Schnitzel von jeder Seite ca. 2–3 Min. goldbraun braten.

6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Vegane Sauce hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und etwas salzen. Sellerie-Schnitzel mit Spargel, Kartoffeln und Sauce hollandaise auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Kochwasser kannst du aufheben und beispielsweise statt Gemüsebrühe oder eines anderen Fonds prima als Basis für einen intensiven Spargelrisotto oder eine [Vegane Spargelcremesuppe](#) verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	760 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	37 g