Pomìto

Veganes Sellerieschnitzel mit scharfer Tomaten Sugo



Vorbereitungszeit: 25 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Kurkuma: 1 Msp
- Mehl: 125 gr
- Panko Paniermehl: 30g
- Paprikapulver: 1 Msp
- Pfeffer: n. B.
- Salz: n. B.
- Sellerieknolle: 1
- Semmelbrösel: 50g
- Stärke: 1 TL
- Wasser: 100ml
- Öl zum Anbraten: n. B.

Vorbereitung

1. Rote Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Grüne Oliven abgießen und grob zerkleinern. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Knoblauch, Oliven, Pomìto Tomatenmark und Chiliflocken hinzufügen und mehrmals verrühren. Mit den Pomìto ***Tomatenfruchtfleisch in Stücken*** ablöschen und mindestens 15-20 Minuten bei niedriger Hitze einkochen. Dabei mehrmals umrühren. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und 3-5 Minuten vor dem Servieren die Thymianzweige vom Stiel abzupfen und untermischen.
2. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa gleich große Scheiben schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Sellerieschеiben für 5-7 Minuten köcheln lassen.
3. Nun die Marinade zubereiten, hierfür drei tiefe Teller bereitstellen. Auf den ersten Teller 50g Mehl geben. 75g Mehl mit Stärke, Wasser, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermischen. Auf den letzten Teller Semmelbrösel mit Panko vermischen.
4. Die Sellerieschеiben nun abgießen, etwas abkühlen lassen und trocken tupfen. Die Scheiben von beiden Seiten leicht im Mehl, anschließend in der Panade und zum Schluss in der Panko-Semmelbrösel Mischung wenden.
5. Eine Pfanne mit genügend Öl erhitzen und die panierten Sellerieschеiben von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Sellerieschnitzel mit dem scharfen Tomaten Sugo servieren und genießen.

Lena Pfetzer @lenaliciously

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 400 gr

