

Glutenfreie Sellerie-Sticks

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	11 g
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	9,9 g
Brennwert	312 kcal / 1307 kJ

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Sellerieknolle
- 1 TL Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g glutenfreies Mehl (nicht glutenfrei: Weizenmehl)
- 100 g glutenfreies Paniermehl (nicht glutenfrei: normales Paniermehl)
- 3 Prisen Kräutersalz
- 2 Prisen mildes Paprikapulver
- 3 EL Butaris Butterschmalz



Zubereitung:

Schritt 1/3

Sellerie schälen und in Stücke mit ca. 1 cm Dicke und 2 cm Breite schneiden. Wasser mit Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Selleriesticks für ca. 5 Minuten bissfest garen, rausnehmen und auf Küchenpapier legen.

Schritt 2/3

Eier mit einer Gabel verrühren. Panierstraße aufbauen. Dafür in je einen tiefen Teller Mehl, Eier und Paniermehl verteilen. Unter das Paniermehl Kräutersalz und Paprikapulver mischen. Die Sticks erst in Mehl wenden, dann im Ei baden und anschließend im Paniermehl wenden.

Schritt 3/3

Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Sellerie-Sticks von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Sellerie-Sticks aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Kochtrotz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.