



Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Mengenangabe:
2 Portionen

Sellerieschnitzel

Zutaten

- 1 Sellerieknolle
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse ungesüßte Sojamilch
- 1 Tasse Semmelbrösel
- Öl zum Braten
- 500 g Erdäpfel (gekocht und geschält)
- Petersilie
- 1 EL vegane Margarine (oder Öl)
- Salz

TIPP

Dazu passt ein grüner Salat optimal, der dich zusätzlich mit einer Extraportion Vitaminen versorgt. Alternativ kannst du auch Zucchini oder Melanzani für die Schnitzel verwenden. Diese müssen nicht vorgekocht werden.

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Scheiben bissfest kochen.

Währenddessen für die Panier 3 tiefe Teller jeweils mit Mehl, Sojamilch und Bröseln befüllen. Die Selleriescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen (etwa 1-2 cm). Sobald das Öl richtig heiß ist, die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Petersilerdäpfel die Erdäpfel in Stücke schneiden und mit der Margarine/dem Öl und der frischen Petersilie vermengen. Nach Geschmack salzen und gemeinsam servieren.





Köstlich, gesund und regional essen? Nichts leichter als das mit unserem saisonalen veganen Ernährungsteller:

Er zeigt einfach und anschaulich, wie du eine ausgewogene vegane Ernährung umsetzen kannst.

Den veganen Ernährungsteller für den Winter findest du hier:

vegan.at/winter

Du möchtest keine frischen Infos und Neuigkeiten mehr verpassen? Dann melde dich zu unserem Newsletter an!

Damit erhältst du regelmäßig Rezepte, Ernährungsinfos, Tipps für vegane Veranstaltungen und vieles mehr.

vegan.at/newsletter



Folge uns auf Social Media für noch mehr Aktuelles rund um ein genussvolles veganes Leben!

-  facebook.com/vegan.at
-  instagram.com/vegane_gesellschaft
-  tiktok.com/@vegan.at
-  linkedin.com/company/vegan-at

Impressum

Ausgabe 2025

Vegane Gesellschaft | Wurmbstraße 42/4, OG, 1120 Wien | +43 1 909 2 101 | vegan.at
info@vegan.at | ZVR-Zahl: 208143224 | IBAN: AT23 6000 0000 9213 3538
BIC: BAWAATWW | Magazin-Probeexemplar: vegan.at/gratis
Rezept und Foto: vegan.at

Hier geht's zu
den Links

