

# SELLERIESCHNITZEL MIT BUTTERCHAMPIGNONS

## ZUTATEN:

- 250g Champignons
- 200g Knollensellerie
- 1 Ei
- 50g gemahlene Mandeln
- 20g Butter
- 10g Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter deiner Wahl



## ZUBEREITUNG:

Schäle den Sellerie und schneide ihn in etwa 0,5 cm dicke Scheiben. Koche den Sellerie für etwa 10 - 15 Minuten in Salzwasser. Brate währenddessen die Champignons in einer Pfanne mit 20g Butter und Kräutern. Schlage ein Ei in eine kleine Schüssel auf und verteile die Mandeln auf einen flachen Teller. Nimm den Sellerie nach dem Kochen aus dem Topf und trockne ihn mit einem Küchentuch ab.

Wende ihn in der Schüssel mit Ei und paniere ihn anschließend mit den gemahlenden Mandeln. Brate diesen dann in einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten auf mittlerer Temperatur. Wiederhole den Vorgang, bis alle Scheiben paniert sind. Vermische die Reste von Ei und Mandeln und brate diese ebenso.



Tipp #1: Anstelle von Sellerie kannst du auch Zucchini verwenden.

Tipp #2: Zu diesem Gericht passt ein Klecks Avocado Mayo oder Xucker Ketchup sehr gut.



... aus [simplyketo.de/shop](https://www.simplyketo.de/shop) :)

# KABELJAU AUF ASIATISCHER SPINAT BOWL.

## ZUTATEN:

- 125 g Kabeljau
- 250 g Spinat
- 60 g Cherry Tomaten
- 100 g Kokosmilch
- Schuss Zitronensaft
- 15 g Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Tl grüne Thai Curry Paste
- 20 g Butter
- 15 g Kokosöl
- Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Gib als erstes die Butter, die Kokosmilch und die Thai Curry Pasta in einen Topf und verrühre alles, bis die Paste sich komplett aufgelöst hat. Gib nun den Spinat dazu und lass alles für etwa 5 Minuten köcheln, bevor du es pürierst.

Brate währenddessen das Kabeljau Filet von einer Seite in Kokosöl an. Halbiere dabei die Tomaten und gib sie mit in die Pfanne, sobald du den Kabeljau wendest. Salze nun den Fisch und die Tomaten.

Schmecke das Spinat Püree mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer ab und gib es in eine Schüssel.

Verteile darauf den Fisch und die Tomaten und toppe das ganze mit dem Sesam.



Tipp 1: Schmeckt auch mit roter Thai Curry Paste. Die grüne ist etwas schärfer :)

Tipp 2: Wird noch aromatischer, wenn du den Sesam röstest.