



Oogstspecial: knolselderijschnitzel

met kappertjessaus, puree en kazige spruitjes



ca. 1u



2 personen

De dagen dat een stuk vlees de ster op het bord was, zijn allang verleden tijd. Vandaag verrassen we je met een heerlijke schnitzel van knolselderij met een subtiel accent van grove mosterd. Ook de rest van de line-up mag er wezen: romige aardappelpuree, spruitjes met een laagje Italiaanse kaas en een kruidige kappertjessaus met citroen. Als dat geen vegetarisch feestje is...

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 500g kruimige aardappels
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 1 onbehandelde citroen
- 400g spruitjes
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 25g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el boter ⁷
- 2el bloem ¹
- 2el melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1054kcal, vet 85.3g, koolhydraten 43.3g, eiwit 24.9g



1. Knolselderij koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water aan de kook in een grote kookpan. Schil en halveer de **knolselderij**. Snijd twee 1,5cm brede schijven uit het **middelste deel van de knolselderij** en snijd de rest in blokjes. Doe alles in het water en kook ca. 7min op middelhoog vuur. Haal de **schijven** uit het water en leg apart.



4. Puree afmaken

Giet de **aardappels** en **knolselderijblokjes** af in een vergiet. Doe ze terug in de pan, roer er 1el boter door en stamp het geheel met een aardappelstamper tot een **grote puree**. Roer 2el melk en de **rest van de kaas** erdoor en breng op smaak met ½tl peper en zout. Proef of je tevreden bent. Doe een deksel op de pan om de puree warm te houden tot de rest klaar is.



2. Puree & saus voorbereiden

Voeg de **aardappels** toe aan de pan en kook de **groenten** op middelhoog vuur in 10-12min gaar. Pel de **knoflook** en de **helft van de sjalot** en snijd heel fijn. Hak de **peterselie mét steeltjes** en de **kappertjes** klein. Meng **sjalot, knoflook** en **peterselie** in een kommetje met 3el olijfolie. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



5. Schnitzel paneren

Wrijf de **knolselderijschijven** aan beide kanten in met de **mosterd** en kruid met peper en zout. Doe 2el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een tweede bord en doe het **panko paneermeel** in een derde bord. Wentel de **knolselderijschijven** achtereenvolgens door de bloem, het ei en het **paneermeel**. Schud de overtollige bloem en ei boven elk bord eraf.



3. Spruitjes bakken

Roer het **citroensap** door de **kappertjessaus**. Proef, voeg indien nodig wat zout toe en zet apart. Halveer de **spruitjes** en rasp de **kaas** fijn. Meng de spruitjes met 1el olijfolie en **de helft van de kaas**. Kruid met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 16-20min in de oven. Hussel de **spruitjes** halverwege de baktijd goed om.



6. Schnitzels frituren

Vul een grote koekenpan met ca. 2cm plantaardige olie en verhit op middelhoog vuur. Frituur de **schnitzels** 3-5min per kant tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Schik de **knolselderijschnitzels** met de **aardappelpuree**, de **spruitjes** en de **citroenpartjes** op de borden en garneer met de **kappertjessaus**.