

Gebakken knolselderij



Met hazelnoten

Ingrediënten:

- 1 knolselderij
- Sap van 1 citroen
- Snuf zout
- 1 liter water

Paneren

- 70 gram hazelnoten
- Wat gebuild tarwemeel
- 1 ei
- Kruidenzout
- Roomboter

Bereiding:

1. Snij de schoongemaakte knolselderij doormidden en vervolgens in plakken van circa 0,5 cm. dik.
2. Schil de plakken. (Deze volgorde is gemakkelijker dan andersom.)
3. Breng water met zout en citroensap aan de kook.
4. Blancheer de plakken 3-4 minuten.
5. Laat de plakken uitlekken en afkoelen in een vergiet.
6. Rooster de hazelnoten op een laag vuur in een droge koekenpan tot ze lekker ruiken.

7. Hak of maal de hazelnoten fijn (in een notenmolen of keukenmachine).
8. Klop het ei los in een diep bord.
9. Bestrooi de knolselderijplakken met kruidenzout.
10. Wentel ze achtereenvolgens door meel, ei en hazelnoten.
11. Bak de knolselderijplakken op een matig vuur in de roomboter aan weerskanten mooi bruin. De boter mag niet walmen.

Dit gerecht smaakt heerlijk bij de warme maaltijd, geserveerd met een graanschotel en een salade van winterpostelein met sinaasappelpartjes.

Knolselderij

Knolselderij is de verdikte wortel van een selderijplant, de knol steekt net boven de grond uit.

De plant heeft ook donkergroen aromatisch blad dat gebruikt kan worden om groentebouillon op smaak te brengen. Stengels en blad worden verwijderd bij knollen die in de winter worden bewaard.

De plant is verwant aan de bleekselderij, maar de smaak is wat anijsachtig.

Knolselderij bevat naast vitamine C en ijzer, behoorlijk veel natrium, een gerecht met knolselderij heeft daarom weinig extra zout nodig.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2022002
Seizoen: herfst-winter
Gerecht: bijgerecht