

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

### **Tiroler Gemüsegröstl mit geschmortem Sellerie & Pastinake, Sauerkrautsaft, knusprigem BIO-Ei & Kohl, Wildblüten**

Zutaten  
(4 Personen)

Für das Gemüsegröstl

- 1 Sellerieknolle
- 150 g Pastinake
- 100 g festkochende Kartoffel gekocht und in Scheiben geschnitten
- Öl zum Braten
- 50 g Schalotte, klein geschnitten
- 6 Eier
- 2 EL Mehl
- Brösel für die Panade
- Salz
- Klee
- Schafgarbe
- Basilikum

Quelle: ORF extra

- Bergthymian
- Schluck Sauerkrautsaft
- Pfeffer
- Schnittlauch zum Anrichten
- Wildblüten zum Anrichten
- Optional: 1 EL Sauerrahm je Portion für zusätzliche Frische

Grünkohl:

- ein paar Blätter Grünkohl
  - 1 kleiner Schuss Olivenöl
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

#### *Gemüsegröstl:*

Den ganzen Sellerie sowie die Pastinaken bei 200 °C Umluft für ca. 1 Stunde in den Ofen geben.

Ist alles schön weich geschmort, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Schale entfernen und in Stücke schneiden. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen, schneiden, in der Pfanne in Öl knusprig anbraten und den Sellerie und die Pastinake hinzugeben und ebenso mit anbraten. Nun auch die Schalotten beigegeben.

Vier Eier für ca. 4 Minuten kochen und sofort abschrecken. Nun in Mehl, verquirltem Ei und Brösel panieren und in Fett frittieren. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das Gröstl die Kräuter grob hacken und in die Pfanne hinzugeben. Final mit einem Schluck Sauerkrautsaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Grünkohl in kleine Stücke zupfen, mit etwas Öl und Salz vermischen, bei 125 °C ca. 20 min knusprig backen. Zur Weiterverarbeitung bereithalten.

#### *Anrichten:*

Das Gröstl in einen Teller geben und das knusprige Ei daraufsetzen. Mit dem Grünkohl, Schnittlauch und Wildblüten dekorieren.