



Hirschrückensteaks mit Kartoffel-Sellerie-Talern



Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Knollensellerie	300 g
Schnittlauch, frisch	2 St.
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	3 EL
Zimt	2 St.
Olivenöl	3 EL

Zubereitung

1.
Kartoffeln und Sellerie schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Alles mit Eiern und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In wenig heißem Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne nach und nach daraus 16 Taler von jeder Seite 2-3 Minuten backen und warm stellen.

Inzwischen Hirschsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. In heißem Olivenöl je nach Dicke 5-7 Minuten von jeder Seite braten. Mit den Talern servieren. Dazu passt geschmorter Wirsing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	282 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g