



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW47
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Rindergeschnetzeltes in Pfeffersoße mit Selleriestampf und Wildkräutersalat

Unser heutiges Gericht hat sich gepfeffert! Zartes Rindergeschnetzeltes mit extra viel sahniger Pfeffersoße, dazu ein wilder Kräutersalat und ein Kartoffelstampf, der aussieht wie Kartoffelstampf, in Wirklichkeit aber aus Knollensellerie besteht und somit eine echte Abwechslung ist. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 2

5 An Tag
1-5 kochen

schnell, Low Carb
kalorienarm,
glutenfrei



Rindergeschnetzeltes



Knollensellerie



Wildkräutersalat



rosa Pfefferkörner



Sahne



Vollmilch



Balsamico-Creme

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knollensellerie [Ursprungsland: NL]	1	2
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
rosa Pfefferkörner 15)	1 g	2 g
Vollmilch 7)	100 ml \oplus	200 ml \oplus
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Balsamico-Creme 12)	12 ml	24 ml

\oplus Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose

12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 599 kcal

Kohlenhydrate: 17 g

Fett: 43 g, Eiweiß: 36 g

Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, (Oliven-)Öl, Butter **7)**, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer, große Schüssel

Vorbereitung: Salat waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Knollensellerie schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Selleriewürfel** zugeben und 8 – 10 Min. darin garen lassen.

2 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Rindergeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. anbraten. Danach **Rindfleisch** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Bratenansatz** in der Pfanne mit **Sahne** ablöschen, **rosa Pfefferkörner** zugeben, **Soße** einmal aufkochen lassen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. Eventuell mit etwas **Salz** abschmecken. **Rindergeschnetzeltes** wieder zugeben und darin aufwärmen.

3 Nach der Garzeit **Selleriewürfel** in ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben. 1 EL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** und schluckweise (bis zur gewünschten Konsistenz) **Vollmilch** zugeben und zu einem Stampf verarbeiten.

4 Kurz vor dem Servieren: In einer großen Schüssel **Wildkräutersalat** mit 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

5 **Wildkräutersalat** auf Teller verteilen und mit **Balsamico-Creme** beträufeln. **Selleriestampf** und **Rindergeschnetzeltes** in **Pfeffersoße** dazu anrichten, alles zusammen genießen.

