# Selleriesteaks mit veganer Pilz-Bratensoße

## dazu Salat mit Kirschtomaten und Croûtons

9

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2417 kJ/578 kcal • Tag 3 kochen

Knollensellerie

Gewürzmischung „Hello Patatas“

Champignons

rote Zwiebel

Knoblauchzehe

Tomatenmark

süßer Senf

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Pflücksalat

Kirschtomaten

Ciabattabrötchen

Rosmarin

Thymian

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

### Gut im Haus zu haben

Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Knollensellerie **10) DE** | 1 | 0,75** | 1 |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| rote Zwiebel **DE \| NL \| EG** | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe **ES** | 1 | 2 | 2 |
| Tomatenmark | 35 g** | 52,5 g** | 70 g |
| süßer Senf **9)** | 15 ml | 22,5 ml | 30 ml |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)** | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Pflücksalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Ciabattabrötchen **15) 18)** | 150 g | 225 g | 300 g |
| Rosmarin/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Öl* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben
**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 610 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 399 kJ/95 kcal | 2417 kJ/578 kcal |
| Fett | 5,38 g | 32,65 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,59 g | 3,59 g |
| Kohlenhydrate | 8,93 g | 54,14 g |
| – davon Zucker | 2,44 g | 14,77 g |
| Eiweiß | 2,48 g | 15,05 g |
| Salz | 0,499 g | 3,028 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **18)** Roggen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

1

## Für die Croûtons

**Brötchen** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Brotwürfel** mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne 4 – 6 Min. lang rösten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und aus der Pfanne nehmen.

2

## Gemüse vorbereiten

**Sellerie** schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Oberfläche der **Sellerieschеiben** beidseitig ganz leicht, kreuzweise, wie ein Schachbrettmuster, einritzen.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [**drei Viertel | alle**] **Rosmarinnadeln** und **Thymianblättchen** zusammen fein hacken.

3

## Für die Selleriesteaks

In der großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und die **Sellerieschеiben** je Seite 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Anschließend **Selleriesteaks** rundherum mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“** würzen und Pfanne beiseite stellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

4

## Soße ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Champignons** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Topfinhalt mit der Hälfte [**drei Viertel | dem gesamten**] **Senf**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 150 ml [**225 ml | 300 ml**] **Wasser*** ablöschen, gehackte **Kräuter** dazugeben und alles für 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Margarine*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

## Währenddessen

In einer großen Schüssel restlichen **Senf** mit 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Öl***, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Essig** und 1 EL [**1,5 EL | 3 EL**] **Wasser** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Salatmischung** mit **Kirschtomatenhälften** in die große Schüssel zu dem **Dressing** geben und vermengen.

6

## Anrichten

**Selleriesteaks**, **Salat** und **Soße** auf Tellern anrichten.

**Salat** nach Belieben mit **Croûtons** toppen.

## Guten Appetit!

**Für mehr Essensfreu(n)de:**
*Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!*
*http://www.hellofresh.de/freunde*