

Selleriesteaks mit veganer Pilz-Bratensoße

dazu Salat mit Kirschtomaten und Croûtons

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 578 kcal • Tag 3 kochen



Knollensellerie



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Champignons



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Pflücksalat



Kirschtomaten



Ciabattabrötchen



Rosmarin



Thymian

thermomix

⏱ 30 [30 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 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*, Olivenöl*, Essig*	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



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.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Für die Selleriesteaks

Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oberfläche der **Selleriescheiben** beidseitig ganz leicht, kreuzweise, wie ein Schachbrettmuster, einritzen.

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

Anschließend **Selleriesteaks** rundherum mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“** würzen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



Für die Soße

Die Hälfte [drei Viertel | alle] **Rosmarinnadeln** und **Thymianblättchen** abzupfen.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Knoblauch und **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Champignons** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Für den Salat

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 zum **Dressing** geben und vermengen.



Soße kochen

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] **Senf**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 150 g [200 g | 250 g] **Wasser*** zugeben und **8 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** zur **Soße** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterrühren und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Salat nach Belieben mit **Croûtons** toppen.

Guten Appetit!