



## Zartes Rindshuftsteak mit cremigem Selleriestock und Pak-Choi-Gemüse



### HELLO SELLERIE!

Es muss nicht immer Kartoffelstock sein.  
Der Sellerie ist auch ganz fein.



Rindshuftsteak



Knollensellerie



Pak-Choi



Sojasauce



Thymian



Crème fraîche

35 Minuten

Stufe 1

Falls Du mit Sellerie bisher nicht viel anfangen konntest, weisst Du zukünftig, wozu er gut ist. Er enthält viele Nährstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium und Vitamine, aber garantiert kein Cholesterin und auch kein Fett. Auch lecker sind Sellerie-Buchweizenpuffer, aber die gibt es ein anderes Mal. En Guete!

**Gemüse** waschen. **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, **Küchenpapier**, eine **grosse Bratpfanne**, ein **hohes Rührgefäss**, einen **Stabmixer**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 FLEISCH VORBEREITEN

**Rindshuftsteaks** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem grossen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen.



## 2 SELLERIE VORBEREITEN

An den Enden je eine schmale Scheibe vom **Knollensellerie** abschneiden und diesen dann auf eine der Schnittflächen stellen. Nun die Schale grosszügig von oben nach unten abschälen. Dann die **Knolle** zunächst in 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden, anschliessend würfeln. **Selleriewürfel** ins kochende **Wasser** geben und 10–15 Min. weich garen.



## 3 FLEISCH ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Steaks** darin auf jeder Seite 1–2 Min. scharf anbraten. Dann im Backofen auf der mittleren Schiene, auf einem mit Backpapier belegten Backblech, in 4–6 Min. fertig garen.



## 4 PAK-CHOI-GEMÜSE

Ca. 0,5 cm vom Strunk des **Pak-choi** abschneiden, dann längs vierteln. In der Bratpfanne erneut mit 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Pak-choi-Viertel** zugeben und auf jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Dann **Sojasauce**, 1/2 TL [1 TL] **Honig** und 50 ml [100 ml] **Wasser** zugeben und Bratpfanne vom Herd nehmen.



## 5 SELLERIESTOCK ZUBEREITEN

Sobald **Selleriewürfel** weich sind, in ein Sieb abgiessen. In einem hohen Rührgefäss zusammen mit **Crème fraîche**, 1/2 TL [1 TL] **Butter**, **Thymian**, **Salz** und **Pfeffer** pürieren.



## 6 ANRICHTEN

**Rindshuftsteaks** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. **Selleriestock** und **Pak-choi-Gemüse** dazu anrichten und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rindshuftsteaks	2	4
Knollensellerie 9)	1	1
Pak-choi	2	3
Sojasauce 1) 6) ☉	10 ml	20 ml
Thymian, getrocknet	1 g	1 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Öl, Pfeffer, Honig, Butter

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2518 kJ/602 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	3 g	16 g
– davon Zucker	1 g	4 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	4 g	21 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 7) Lactose 9) Sellerie

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*En Quete!*





## Tender rump steak with creamy mashed celeriac and pak choi



### HELLO CELERY!

*It doesn't always have to be mashed potatoes. Celery is a very fine alternative.*



Rump steak



Celeriac



Pak choi



Soy sauce



Thyme



Crème fraîche

35 minutes

Level 1

If you haven't exactly been a fan of celery up to now, you soon will be. It contains lots of nutrients such as calcium, iron, magnesium and vitamins, but certainly no cholesterol or fat. Celeriac buckwheat fritters are also delicious, but we'll save those for another time. Bon appetit!

Wash vegetables. Pre-heat the oven to **180 °C** top/bottom heat. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, kitchen roll, a **large** frying pan, a **tall mixing bowl**, a hand blender, a sieve, baking paper and a baking tray.



## 1 PREPARE MEAT

Take the rump **steaks** out of the fridge and let them come to room temperature. Dab them dry with kitchen roll. Bring plenty of **salted** water to the boil in a large pot.



## 2 PREPARE CELERY

Cut a thin slice off each end of the celeriac, then stand the celeriac on one of its ends. Now peel the celeriac liberally from top to bottom. Then cut it into slices 1-1.5 cm thick and dice it. Add the celeriac cubes to the boiling water and cook for 10-15 min. until soft.



## 3 PREPARE MEAT

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan and sauté the **steaks** on high heat for 1-2 min. on each side. Then cook in the oven on the middle shelf on a baking tray lined with baking paper for 4-6 min. until done.



## 4 PAK CHOI

Cut approx. 0.5 cm off the stalk of the **pak choi**, then cut it lengthways into quarters. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the frying pan again, add **pak choi** quarters and sauté on each side for approx. 3 min. Then add the soy sauce, 1/2 tsp. [1 tsp.] honey and 50 ml [100 ml] water and take the frying pan off the stove.



## 5 PREPARE MASHED CELERY

When the celeriac cubes are soft, drain them in a sieve. Purée in a tall mixing bowl along with the **crème fraîche**, 1/2 tsp. [1 tsp.] **butter**, thyme, salt and pepper.



## 6 ARRANGE

Remove the rump **steaks** from the oven at the end of the cooking time and leave them to cool a little. Then cut them into slices approx. 1 cm. thick, apportion on plates and sprinkle with salt and pepper. Add the mashed celery and **pak choi** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Beef steaks	2	4
Celeriac 9)	1	1
Pak choi	2	3
Soy sauce 1) 6) ☉	10 ml	20 ml
Thyme, dried	1 g	1 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, oil, pepper, honey, butter  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	419 kJ/100 kcal	2518 kJ/602 kcal
Fat	6 g	38 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	3 g	16 g
- incl. sugar	1 g	4 g
Protein	6 g	36 g
Dietary fibre	4 g	21 g
Salt	1 g	4 g

### ALLERGENS

1) Gluten 6) Soy 7) Lactose 9) Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*Bon appetit!*





# RUMSTECK TENDRE AVEC

purée de céleri crémeuse et pak choï



## HELLO CÉLERI !

La purée ne doit pas toujours être à base de pommes de terre. Le céleri convient aussi très bien.



Rumsteck



Céleri-rave



Pak choï



Sauce de soja



Thym séché



Crème fraîche

35 minutes

Niveau 1

Si vous n'avez pas encore beaucoup d'expérience avec le céleri, vous saurez maintenant à quoi il sert. Il contient de nombreux nutriments comme le calcium, le fer et le magnésium ainsi que des vitamines, mais il est absolument exempt de cholestérol et de graisse. Les galettes de céleri et de sarrasin sont également délicieuses, mais nous vous les ferons découvrir une autre fois. Bon appétit !

Laver les légumes. Préchauffer le four à **180 °C**. Chauffer suffisamment d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande** casserole, de l'essuie-tout, une **grande** poêle, un **réceptacle profond**, un mixeur, une passoire, du papier de cuisson et une plaque de cuisson.



## 1 PRÉPARER LA VIANDE

Sortir les rumstecks du réfrigérateur afin qu'ils soient à température ambiante. Les sécher avec de l'essuie-tout. Faire bouillir une grande quantité d'**eau salée** dans une grande casserole.



## 2 PRÉPARER LE CÉLERI

Retirer une fine tranche à chaque extrémité du céleri-rave et le poser sur la surface coupée. Retirer maintenant généreusement la peau en la coupant du haut vers le bas. Couper ensuite le **tubercule** en tranches épaisses de 1–1,5 cm, puis les débiter en dés. Verser les dés de céleri dans l'eau bouillante et les laisser cuire 10–15 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## 3 ACCOMMODER LA VIANDE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile et y faire griller les **steaks** 1–2 Min sur chaque face à feu vif. Les enfourner ensuite à mi-hauteur sur une plaque recouverte de papier de cuisson durant 4–6 min. pour finir la cuisson.



## 4 PAK CHOÏ

Retirer environ 0,5 cm de la tige du **pak choï**, puis le fendre en quatre dans le sens de la longueur. Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile, y ajouter le **pak choï** et le faire revenir env. 3 min. de chaque côté. Ajouter ensuite ½ cc [1 cc] de miel et 50 ml [100 ml] d'eau et retirer la poêle du feu.



## 5 PRÉPARER LA PURÉE DE CÉLERI-RAVE

Dès que les dés de céleri sont tendres, les égoutter dans une passoire. Dans un récipient profond, les mixer avec la **crème fraîche**, ½ [1] cc de beurre, le thym, du sel et du poivre.



## 6 DRESSER

Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer les rumstecks du four et les laisser un peu refroidir. Couper ensuite en tranches d'env. 1 cm et répartir sur les assiettes, puis saupoudrer de sel et de poivre. Ajouter la purée de **sellerie** et le **pak choï** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P	4P
Rumstecks	2	4
Céleri-rave 9)	1	1
Pak choï	2	3
Sauce de soja 1) 6) ☉	10 ml	20 ml
Thym séché	1 g	1 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

**SOI** : sel, huile, poivre, miel, beurre  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	419 kJ/100 kcal	2518 kJ/602 kcal
Graisse	6 g	38 g
– dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	3 g	16 g
– dont sucre	1 g	4 g
Protéines	6 g	36 g
Fibres	4 g	21 g
Sel	1 g	4 g

### ALLERGÈNES

1) gluten 6) soja 7) lactose 9) céleri

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

*Bon appétit !*