

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



An Tag 1-5 kochen schnell, Low Carb kalorienarm, alutenfrei









Rindergeschnetzeltes Knollensellerie

ie V

Wildkräutersalat

rosa Pfefferkörne







Balsamico-Cren

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knollensellerie [Ursprungsl. NL]	1	2
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
rosa Pfefferkörner 15)	1 g	2 g
Vollmilch <mark>7)</mark>	100 ml 🕀	200 ml 🕀
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Balsamico-Creme 12)	12 ml	24 ml

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

Userwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose

12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

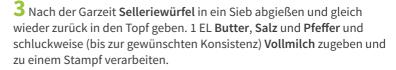
Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 599 kcal Kohlenhydrate: 17 g Fett: 43 g, Eiweiß: 36 g Ballaststoffe: 4 g



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

- **Knollensellerie** schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, **salz**en 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.





- 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.

