

# Selleriesteaks mit veganer Pilz-Bratensauce

## dazu Salat mit Cherry-Tomaten und Croûtons

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2416 kj/577 kcal • Tag 3 kochen



Knollensellerie



Gewürzmischung „Hello Patatas“



braune Champignons



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Pflücksalat



Cherry-Tomaten



Ciabatta-Brötli



Thymian



- 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 Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Knollensellerie <b>10</b>	1 x 350 g	1 x 700 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
süßer Senf <b>9</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Ciabatta-Brötli <b>15</b> <b>18</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 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. 1.000 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2416 kJ/577 kcal
Fett	5.38 g	32.62 g
– davon ges. Fettsäuren	0.59 g	3.60 g
Kohlenhydrate	8.92 g	54.13 g
– davon Zucker	2.43 g	14.76 g
Eiweiss	2.48 g	15.07 g
Salz	0.499 g	3.029 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.

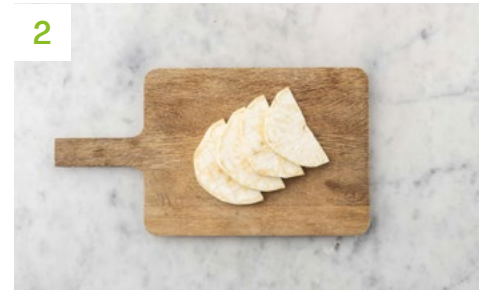
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## Für die Croûtons

**Brötli** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Brotwürfel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** in einer grossen Bratpfanne 4 – 6 Min. lang rösten, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und aus der Bratpfanne nehmen.



## Kleine Vorbereitung

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

**Oberfläche** der **Selleriescheiben** 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 [alle] **Thymianblättchen** zusammen fein hacken.



## Für die Selleriesteaks

In der grossen Bratpfanne 1 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 und Bratpfanne beiseite stellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Sauce ansetzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel**, **Champignons** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

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

1 EL [2 EL] Margarine\* unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

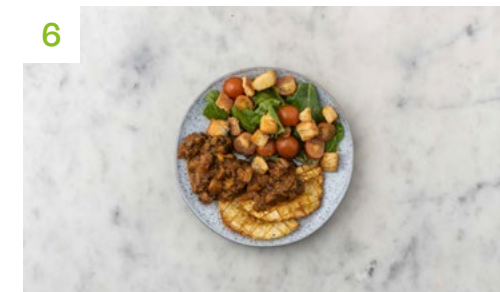


## Währenddessen

In einer grossen Schüssel restlichen **Senf** mit 2 EL [4 EL] **Öl\*** und 1 EL [3 EL] **Wasser** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Cherry-**Tomaten** halbieren.

**Salatmischung** mit **Cherry-Tomatenhälften** in die grosse Schüssel zu dem **Dressing** geben und vermengen.



## Anrichten

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

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Celeriac steaks with vegan mushroom gravy

served with salad with cherry tomatoes and croutons

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.416 kj/577 kcal • Cook on day 3



Celeriac



"Hello Patatas" spice mix



Brown mushrooms



Red onion



Garlic clove



Tomato purée



Sweet mustard



"Hello Nutmeg" spice mix



Curled lettuce



Cherry tomatoes



Ciabatta bread



Thyme



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Good to have at hand**

Vegetable margarine\*, water\*, pepper\*, salt\*, oil\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Celeriac <b>10</b>	1 x	350 g	1 x	700 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Sweet mustard <b>9</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Curled lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Ciabatta bread <b>15</b> <b>18</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegetable margarine*, water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	398 kj/95 kcal	2.416 kj/577 kcal
Fat	5.38 g	32.62 g
- incl. saturated fats	0.59 g	3.60 g
Carbohydrate	8.92 g	54.13 g
- incl. sugar	2.43 g	14.76 g
Protein	2.48 g	15.07 g
Salt	0.499 g	3.029 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **9**) Mustard **10**) Celeriac **15**) Wheat **18**) Rye.

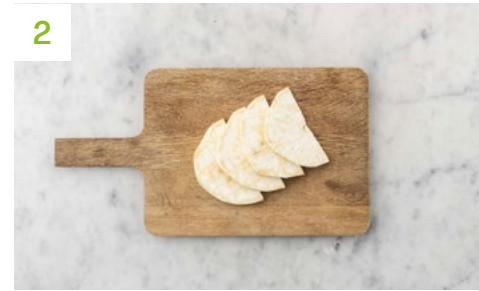
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## For the croutons

Dice the bread into approx. 2 cm cubes.

Toast the bread cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan for 4-6 min., season with salt\* and pepper\* and remove from the frying pan.



## Get prepped

Peel the celeriac and cut it into 1 cm thick slices.

Gently indent the surface of the celeriac slices crosswise on both sides to form a lattice pattern.

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop half [all] of the thyme leaves together.



## For the celeriac steaks

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat and fry the celeriac steaks for 6-8 min. on each side.

Then season the celeriac steaks all over with the "Hello Patatas" spice mix and set the frying pan aside.

In the meantime, continue with the recipe.



## Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Sauté the onion, mushrooms and garlic in it for 4-6 min. until the mushrooms have some colour.

Add half [all] of the tomato purée and sauté for a further 1 min. Deglaze pot contents with half [all] of the mustard, "Hello Nutmeg" spice mix and 150 ml [300 ml] water\*, add chopped herbs and let everything simmer for 2-4 min. until the sauce thickens slightly.

Mix in 1 tbsp [2 tbsp.] margarine and season with salt\* and pepper\*.



## In the meantime

In a large bowl, mix the remaining mustard with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* and 1 tbsp. [3 tbsp.] water to make dressing and season with salt\* and pepper\*.

Cut the cherry tomatoes in half.

Add the mixed lettuce with cherry tomato halves to the dressing in the large bowl and toss to combine.



## Serve

Apportion the celeriac steaks, salad and sauce onto plates.

Top the salad with croutons, if desired.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Steaks de céleri, sauce végétalienne de rôti aux champignons, salade de tomates cerises et de croûtons

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.416 kJ/577 kcal • Cuisiner le 3è jour



Céleri rave



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Champignons bruns



Oignon rouge



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Moutarde douce



Mélange d'épices « Hello Muscade »



Laitue à couper



Tomates cerises



Petits pains ciabatta



Thym



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
Margarine végétale\*, eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Céleri-rave <b>10)</b>	1 x 350 g	1 x 700 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Ciabatta <b>15) 18)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Margarine végétale*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	398 kJ/95 kcal	2.416 kJ/577 kcal
Lipides	5.38 g	32.62 g
- dont acides gras saturés	0.59 g	3.60 g
Glucides	8.92 g	54.13 g
- dont sucre	2.43 g	14.76 g
Protéines	2.48 g	15.07 g
Sel	0.499 g	3.029 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé **18)** seigle.

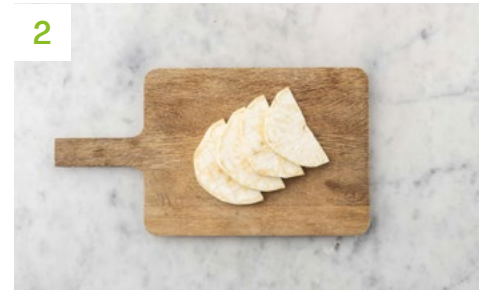
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Pour les croûtons

Couper le pain en dés d'env. 2 cm.

Faire griller les cubes de pain avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans une grande poêle 4 à 6 min, saler\* et poivrer\* et retirer de la poêle.



### Petite préparation

Peler le céleri et couper en tranches de 1 cm.

Entailler très légèrement la surface des tranches de céleri des deux côtés, en croix, comme un damier.

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Hacher finement la moitié [toutes] les feuilles de thym ensemble.



### Pour les steaks de céleri

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen dans une grande poêle et y faire dorer les tranches de céleri 6 à 8 min de chaque côté.

Assaisonner ensuite les steaks de céleri de tous les côtés avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et mettre la poêle de côté.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Préparer la sauce

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir l'oignon, les champignons et l'ail 4 à 6 min, jusqu'à ce que les champignons soient un peu colorés.

Ajouter la moitié [totalité] du concentré de tomates et faire revenir pendant 1 min supplémentaire. Déglacer le contenu de la casserole avec la moitié [la totalité] de la moutarde, le mélange d'épices « Hello Muscade » et 150 ml [300 ml] d'eau\*, ajouter les herbes hachées et faire réduire le tout 2 à 4 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] de margarine\*, saler\* et poivrer\*.

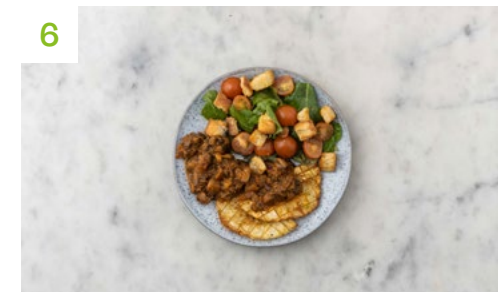


### Pendant ce temps

Dans un grand saladier, mélanger le reste de la moutarde avec 2 cs [4 cs] d'huile\* et 1 cs [3 cs] d'eau pour obtenir une vinaigrette et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

Couper les tomates cerises en deux.

Ajouter le mélange de salade avec les moitiés de tomates cerises dans le grand saladier à la vinaigrette et mélanger.



### Dresser

Dresser les steaks de céleri, la salade et la sauce dans les assiettes.

Garnir la salade de croûtons selon les goûts.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

