



Leichter kochen,  
besser essen!



KW01  
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kontakt@hellofresh.de

## Zartes Rindfleisch mit cremigem Selleriestampf und Baby-Pak-Choi

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, und garantiert kein Cholesterin und kein Fett. Auch lecker sind Sellerie-Buchweizenpuffer, aber die gibt es ein andermal. Guten Appetit!



Rindfleisch



Sellerie (Knolle)



Baby-Pak-Choi



Sojasoße



Thymian



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rindfleisch	250 g	500 g
Sellerie (Knolle) 9)	1	2
Baby-Pak-Choi	50 g	100 g
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml
Thymian	5 g	10 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

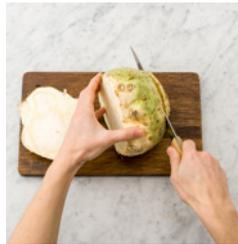
Kalorien: 602 kcal  
Kohlenhydrate: 16 g  
Fett: 38 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 21 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Honig, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

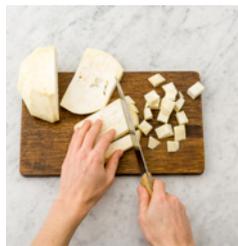
Backofen, großer Topf, Küchenpapier, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab  
Backpapier, Backblech



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rindfleisch** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.



**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. An den Enden je eine schmale Scheibe von der **Sellerieknolle** abschneiden, diese 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** **Rindfleisch** mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Fleisch** darin auf jeder Seite 1–2 Min scharf anbraten. Dann im Ofen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech, in 4–6 Min. fertig garen.

**4** **Pak Choi** waschen, 0,5 cm vom Strunk abschneiden und dann längs vierteln. Die Pfanne erneut mit 1 EL **Öl** erhitzen, **Pak Choi** zugeben und auf jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Dann **Sojasoße**, ½ TL **Honig** und 50 ml Wasser zugeben und vom Herd nehmen.



**5** **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken (einige Blätter beiseite legen). Sobald die **Selleriewürfel** weich sind, in ein Sieb abgießen. In einem hohen Rührgefäß zusammen mit **Crème fraîche**, 1/2 TL **Butter**, **Thymian**, **Salz** und **Pfeffer** pürieren.

**6** **Rindfleisch** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. **Selleriestampf** und **Pak Choi** dazu anrichten, mit restlichen **Thymianblättern** bestreuen und genießen!