

Kohlrabisteaks mit Petersilien-Panko-Crumble an Champignoncremesauce und Wildpreiselbeeren

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 598 kcal • Tag 3 kochen

32



Kohlrabi



Petersilie



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



braune Champignons



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Soja-Kochcrème



Salatmix



Wildpreiselbeerkonfi



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	2 x 250 g	4 x 250 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Panko-Mehl (15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
braune Champignons	1 x 225 g	1 x 375 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Soja-Kochcrème (11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g

**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. 640 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2501 kJ/ 598 kcal
Fett	6.70 g	42.67 g
– davon ges. Fettsäuren	0.89 g	5.64 g
Kohlenhydrate	5.60 g	35.70 g
– davon Zucker	3.17 g	20.20 g
Eiweiss	2.58 g	16.43 g
Salz	0.197 g	1.254 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kohlrabi schälen und jeweils in 4 ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Kohlrabi backen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Kohlrabischeiben von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten.

Kohlrabisteaks mit Salz* und Pfeffer* würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 14 – 18 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.



3 Für das Panko-Crumble

Petersilien fein hacken.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Panko und die Hälfte der gehackten **Kräuter** darin unter Rühren 1 – 2 Min. anrösten, bis das **Panko** bräunt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, herausnehmen und beiseite stellen.

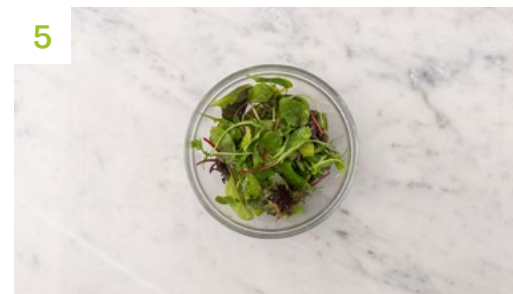


4 Pilzsauce zubereiten

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

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

Die Hälfte [alles] von der **Soja Kochcreme**, restliche **Kräuter**, „**Hello Muskat**“ und 75 ml [150 ml] **Wasser*** unterrühren und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat mischen

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmischung untermischen.



6 Anrichten

Champignonsauce auf Teller verteilen.

Kohlrabisteaks darauf anrichten, mit **Kräuter-Panko** toppen und **Wildpreiselbeerkonfi** darauf verteilen.

Salat daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Kohlrabi steaks with parsley and Panko crumble

with mushroom cream sauce and wild cranberries

Vegan Family Under 650 calories 30-40 minutes • 598 kcal • Cook on day 3



Kohlrabi



Parsley



Panko breadcrumbs



Garlic clove



Spring onions



Brown mushrooms



“Hello Nutmeg” spice mix



Soy cooking cream



Mixed salad



Wild cranberry jam



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Kohlrabi	2 x	250 g	4 x	250 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	1 x	375 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Soy cooking cream 11)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g

**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. 640 g)
Calories	393 kJ/ 94 kcal	2.501 kJ/ 598 kcal
Fat	6.70 g	42.67 g
– incl. saturated fats	0.89 g	5.64 g
Carbohydrate	5.60 g	35.70 g
– incl. sugar	3.17 g	20.20 g
Protein	2.58 g	16.43 g
Salt	0.197 g	1.254 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: 10) Celery **11)** Soya **15)** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel kohlrabi and cut each into 4 slices about 1.5 cm thick.

Cut the mushrooms into thin slices.

Chop the spring onions into pieces 3 cm long.

Finely chop the garlic.



2 Bake kohlrabi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Sauté kohlrabi slices on each side for approx. 2 min.

Season kohlrabi steaks with salt* and pepper*, place on a baking tray lined with baking paper, and bake for approx. 14-18 min. in the oven until tender.



3 For the Panko crumble

Finely chop the parsley.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan again.

Stir-fry the Panko and half of the chopped herbs for 1-2 min. until the Panko browns.

Season with salt* and pepper*, then remove and set aside.



4 Prepare mushroom sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the frying pan again.

Sauté spring onion, garlic and mushrooms for 4-6 min. until the mushrooms take on some colour.

Stir in half [all] of the soy cooking cream, remaining herbs, “Hello Nutmeg” and 75 ml [150 ml] water*, and simmer for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.



5 Mix the salad

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* with salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in the mixed salad.



6 Serve

Apportion mushroom sauce onto plates.

Add kohlrabi steaks, top with the herb Panko and sprinkle with wild cranberry jam.

Serve the salad alongside.

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!



Steaks de chou-rave avec une chapelure au persil une crème de champignons et des airelles

Végétalien Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 598 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Chou-rave



Persil



Panko



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Champignons bruns



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Crème de soja



Assortiment de salade



Confiture d'airelles



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	2 x 250 g	4 x 250 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Champignons bruns	1 x 225 g	1 x 375 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème cuisine au soja 11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g

**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. 640 g)
Valeur calorique	393 kJ/ 94 kcal	2.501 kJ/ 598 kcal
Lipides	6.70 g	42.67 g
- dont acides gras saturés	0.89 g	5.64 g
Glucides	5.60 g	35.70 g
- dont sucre	3.17 g	20.20 g
Protéines	2.58 g	16.43 g
Sel	0.197 g	1.254 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 : 10) céleri **11)** soja **15)** blé

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



Couper les légumes

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Peler les choux-raves et les couper en 4 tranches d'env. 1.5 cm d'épaisseur.

Couper les champignons en fines tranches.

Couper les oignons de printemps en morceaux d'env. 3 cm.

Hacher finement l'ail.



Faire cuire le chou-rave

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Faire revenir les tranches de chou-rave pendant env. 2 min de chaque côté.

Assaisonner les steaks de chou-rave de sel* et de poivre*, les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les enfourner pour 14 à 18 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Pour la chapelure de panko

Hacher finement le persil.

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir le panko et la moitié du persil haché en remuant pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que le panko soit doré.

Saler* et poivrer*, retirer de la poêle puis réserver.



Préparer la sauce aux champignons

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir l'oignon de printemps, l'ail et les champignons pendant 4 à 6 min, jusqu'à ce que les champignons prennent un peu de couleur.

Ajouter la moitié [la totalité] de la crème de soja, le reste des herbes, le « Hello muscade » et 75 ml [150 ml] d'eau* et laisser mijoter 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Mélanger la salade

Mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* dans un saladier afin d'obtenir une vinaigrette.

Incorporer le mélange de salade.



Dresser

Répartir la sauce aux champignons sur les assiettes.

Dresser les steaks de chou-rave dessus, garnir de chapelure au persil et répartir la confiture d'airelles dessus.

Dresser la salade à côté.

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 !

