



Leichtes Kartoffel-Sellerie-Püree mit Steak

Menge

2900 g für 4 - 6 Portionen

Zutaten

600 g	Kartoffeln
600 g	Knollensellerie
½ TL	Salz
800 g	Rosenkohl
1	Zwiebel
150 ml	Milch
60 g	Butter
2 EL	Öl
600 g	Steak vom Rind
Etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und **Knollensellerie** schälen, grob würfeln und mit Wasser und **Salz** in einen Topf geben. Beides zusammen ca. 20 Minuten kochen und das Wasser danach abgießen. **Rosenkohl** putzen, waschen und ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. **Zwiebel** schälen und fein gewürfelt zusammen mit **Milch** und **Butter** zu Kartoffeln und Sellerie geben. Alles stampfen. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Das **Steak** darin braten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	362 kJ / 86 kcal	Eiweiß	6,9 g
Fett	3,7 g	Ballaststoffe	2,4 g
gesättigte Fettsäuren	1,8 g	Natrium	81 mg
Kohlenhydrate	7,4 g		
davon Zucker	1,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	50 g

Hinweis

Der Rosenkohl kann durch das persönliche Lieblingsgemüse ersetzt werden.