



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	82 mg
Kohlenhydrate	7,4 g		
davon Zucker	1,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	51 g

Hinweis

Der Rosenkohl kann durch das persönliche Lieblingsgemüse ersetzt werden.