

# Kohlrabisteaks mit Zitronenthymian-Panko-Crumble an Champignoncremesoße und Wildpreiselbeeren

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 598 kcal • Tag 3 kochen



Kohlrabi



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Champignons



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Soja Kochcrème



Salatmischung



Wildpreiselbeermarmelade



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P     | 3P       | 4P     |
|---|--------|----------|--------|
| Kohlrabi <b>IT</b>                            | 2      | 3        | 4      |
| Petersilie glatt/<br>Zitronenthymian          | 10 g   | 10 g     | 10 g   |
| Panko-Mehl <b>15</b>                          | 30 g   | 50 g     | 50 g   |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                       | 1      | 2        | 2      |
| Frühlingszwiebel <b>DE   EG  <br/>MA   IT</b> | 2      | 3        | 4      |
| Champignons                                   | 200 g  | 300 g    | 400 g  |
| Gewürzmischung „Hello<br>Muskat“ <b>10</b>    | 5 g    | 7,5 g**  | 10 g   |
| Soja Kochcrème <b>11</b>                      | 250 ml | 375 ml** | 500 ml |
| Salatmischung                                 | 50 g   | 75 g     | 100 g  |
| Wildpreiselbeermarmelade                      | 25 g   | 50 g     | 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<br>(ca. 640 g) |
|-------------------------|----------------|------------------------|
| Brennwert               | 394 kJ/94 kcal | 2503 kJ/598 kcal       |
| Fett                    | 6,73 g         | 42,69 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,89 g         | 5,66 g                 |
| Kohlenhydrate           | 5,70 g         | 36,18 g                |
| – davon Zucker          | 3,27 g         | 20,72 g                |
| Eiweiß                  | 2,52 g         | 15,97 g                |
| Salz                    | 0,197 g        | 1,251 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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko

**IT:** Italien **ES:** Spanien



## 1 Kohlrabi backen

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.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Für das Panko Crumble

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Thymian** und **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

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



## 3 Kleinigkeiten

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Frühlingszwiebeln** in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## 4 Soße zubereiten

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Frühlingszwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Champignons** zugeben und ohne Messbecher **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Soja Kochcreme**, „Hello Muskat“, restliche **Kräuter** und 75 g [100 g | 100 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmischung** unterheben.



## 6 Anrichten

**Champignonsoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Kohlrabisteaks** darauf anrichten, mit **Kräuter-Panko** toppen und **Wildpreiselbeermarmelade** darauf verteilen. **Salat** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

