



KALBSTEAK MIT SELLERIEPÜREE UND ZUCCHINI-PARADEISERGEMÜSE



25 Minuten



2 Personen



270 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

ZUBEREITUNG

Sellerie schälen, klein schneiden und 15 Min. weichdämpfen, anschließend im Mixer mit Sahne und etwas Butter aufmixen.

Gemüse waschen, anschließend die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paradeiser halbieren und mit den Zucchinischeiben in einer Pfanne anschwitzen. Frische Kräuter hinzufügen. Eventuell mit Brühe aufgießen.

Kalbsteaks anbraten würzen und bei 90 Grad 15 - 20 Min. fertigkochen.

Basensauce erwärmen. Fleisch mit den Zucchini-Paradeisergemüse anrichten und mit der Sauce nappieren.

ZUTATEN

2 Kalbsteak
100 g Zucchini
100 g Cocktail-Paradeiser
100 g Champignons
500 g Sellerie
4 EL L-Free Sahne S, P, M
5 EL Basensauce

Olivenöl
Butter