MARLEY SPOON



Pilzpfanne auf Selleriestampf

Low Carb mit Kimchi und Käse

ca. 25min 4 Portionen

Es braucht nicht immer eine ganze Speisekammer voller Zutaten, um ein leckeres Mahl zu zaubern, dafür ist diese kleine Aromenbombe der beste Beweis: Cremiger Selleriestampf wird mit geriebenem Käse, gebratenen Frühlingszwiebeln und fermentiertem Kohlgemüse, auch Kimchi genannt, verfeinert und mit schmackhaften Champignons serviert. Den letzten Schliff bekommt das Ganze durch geröstete Cashews und Sesamöl. Einfach (und) gut!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie [1]
- 500g braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 200g junger Gouda, gerieben [2]
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [3,5]
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [4]

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter [2]
- 4EL Milch [2]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Das Kochwasser für den Sellerie muss so großzügig gesalzen werden, damit die Knolle ihren Geschmack nicht gänzlich ans Wasser abgibt.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Schalenfrüchte** (5).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 525kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 17.2g, Eiweiß 22.7g



1. Sellerie schneiden

In einem großen Topf 1,2L Wasser mit 1½EL Salz zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in ca. 2cm dünne Scheiben schneiden.



2. Sellerie kochen

Den **Sellerie** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 13–15Min. kochen lassen, bis er weich ist. Den **Sellerie** anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im Topf warm halten.



3. Pilze braten

Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Pfanne 1EL Butter bei starker Hitze schmelzen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Pilze** dazugeben und 7–9Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Gemüse schneiden

Inzwischen den **weißen und den grünen Teil der Lauchzwiebeln** separat in feine Ringe schneiden. Das **Kimchi** in grobe Stücke schneiden.



5. Gemüse braten

In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und das **Kimchi samt Flüssigkeit** dazugeben und ca. 2Min. braten.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Sellerie** mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben **Püree** stampfen, dann den **Käse**, 4EL Milch, 3EL Butter und das **Kimchi samt Flüssigkeit** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** auf Teller verteilen, die **Pilze** auf dem **Püree** anrichten, mit den **Cashews** und dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**