



## Veganes Steak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum veganen Steak gibt es einen herzhaften Salat aus schwarzen Bohnen, knackiger Gurke, frischen Tomaten und feinen Rauchmandeln. Ein cremiger Dip passt da ganz hervorragend dazu. Ein sättigendes und bekömmliches Low-Carb-Gericht der Extraklasse!

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. veganes Steak <sup>2</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 564kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 25.9g, Eiweiß 40.4g



### 1. Dip zubereiten

Die **veganen Steaks** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Ca. **¼ der Tomaten** mit 2EL Mayonnaise und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



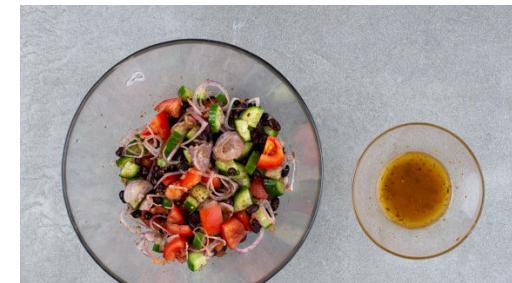
### 4. Mandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken.



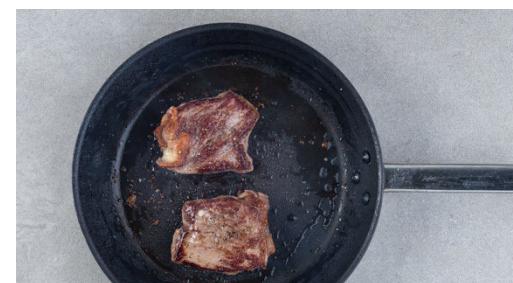
### 2. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen**, die **Schalotten**, die **Gurken** und die **restlichen Tomaten** vermengen.



### 3. Dressing anrühren

Aus 1TL Olivenöl, 1TL Essig, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



### 5. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 6. Steak schneiden

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **veganen Steaks** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen, in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.