

## Veganes Steak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



ca. 25min



4 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

- 4 Pck. veganes Steak <sup>2</sup>
- 3 Tomaten
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 50g Rauchmandeln <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große 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 567kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 40.0g



### 1. Dip zubereiten

Die **veganen Steaks** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **½ der Tomaten** mit 4EL Mayonnaise und **½TL Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



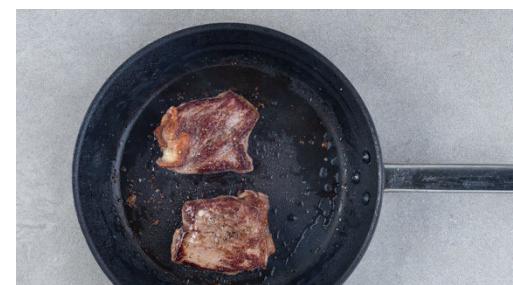
### 4. Mandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken.



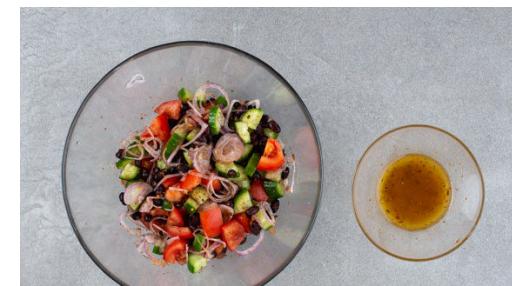
### 2. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotten** 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.



### 5. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



### 3. Dressing anrühren

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2TL Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



### 6. Steak schneiden

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **veganen Steaks** mit je 1 kräftigen 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.