



RS Veganes Steak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



4 Portionen

Ein veganes Steak aus der Pfanne, buntes Röstgemüse mit würzigem Rosmarin aus dem Backofen, aromatisch glasierte Zwiebeln – unsere Köchin Elisabeth bringt mal wieder den Beweis, dass gutes Essen ganz einfach sein kann! Also nicht lange überlegen, sondern fix zubereiten und einfach nur genießen ...

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und die Stifte dann quer halbieren. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, 2TL Zucker und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 2TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. unterrühren, dann mit 4EL Balsamicoessig und 200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Rote Bete** und den **Rosmarin** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** gar und appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.



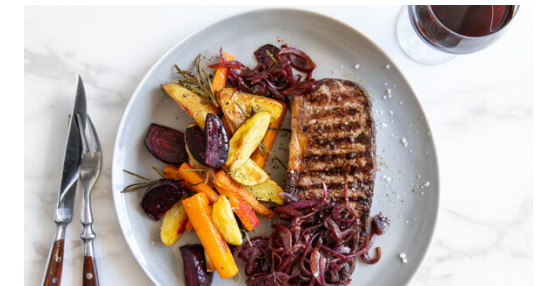
5. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen 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. Währenddessen die **Sauce** probieren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller abgedeckt 3-4Min. bis zum Servieren ruhen lassen. Dann mit der **Sauce** und dem **Ofengemüse** anrichten und servieren.