



## RS Veganes Steak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. veganes Steak<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 629kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 34.8g



**1. Gemüse schneiden**



**2. Gemüse rösten**



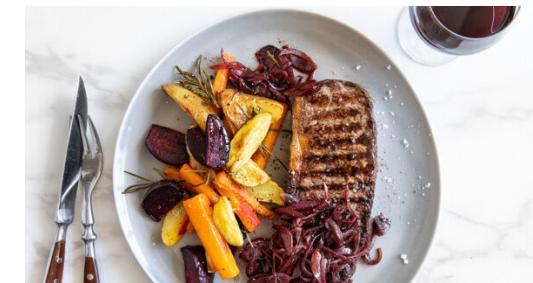
**3. Zwiebel schneiden**



**4. Sauce zubereiten**



**5. Steak braten**



**6. Anrichten und servieren**

Die **Zwiebeln** in einem kleinen Topf mit 2TL Olivenöl, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 1TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. unterrühren, dann mit 2EL Balsamicoessig und 100ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.

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. Währenddessen die **Sauce** probieren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.