



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 ...

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

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Energie 629kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 34.8g



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



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.



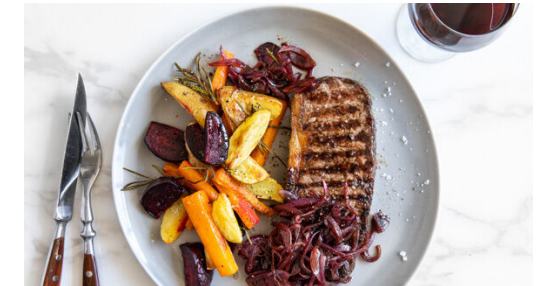
Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Rote Bete** und den **Rosmarin** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** gar und appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.



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.



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



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.