



RS Veggie-Steak türkische Art

mit Röstgemüse, Vollkornpita und Joghurt

30-40min



2 Portionen

Ein Gericht inspiriert von der türkischen Küche, in der Grillgerichte gerne mit erfrischend kühlem Joghurt serviert werden. So auch in unserem heutigen Rezept, in welchem vegane Steakstreifen auf einem Bett aus geröstetem Gemüse und Vollkornpitabrot thronen und mit besagtem Joghurt garniert serviert werden. Afiyet olsun!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann das gesamte Pitabrot zubereiten oder das übrige Brot für den späteren Gebrauch einfrieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

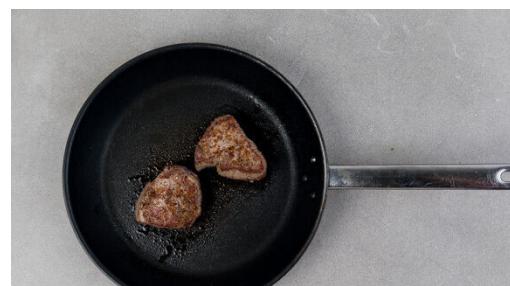
Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse schneiden

Die **veganen Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Inzwischen die **Paprika** längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **½ der Gewürzmischung oder mehr** 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.



2. Brot rösten

Die **Brotstreifen** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** glatt rühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Die **Brotstreifen** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



6. Anrichten und servieren

Das **Grillgemüse** auf den **Brotstreifen** verteilen. Die **veganen Steaks** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit **Joghurtsauce** garniert servieren.