



## RS Veggie-Steak türkische Art

mit Röstgemüse, Vollkornpita und Joghurt

30-40min



4 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

- 4 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>2</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

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

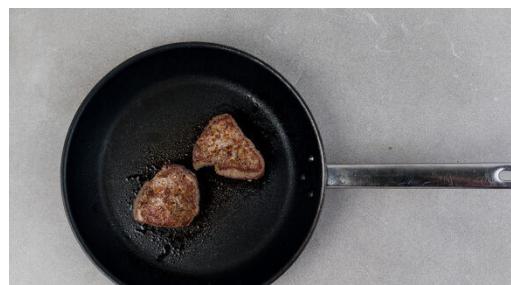
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 38.2g



### 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 **Zwiebeln** 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** 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.



### 2. Brot rösten

Die **Pitabrote** in breite Streifen schneiden und mit insgesamt 1EL Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 4-6Min. im Ofen rösten. Das **Brot** soll nicht zu knusprig werden.



### 3. Gemüse grillen

Das geröstete **Brot** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.



### 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.