



RS Veggie-Steak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurtdip



ca. 30min



4 Portionen

Wer seinem veganen Steak zu aufregenden geschmacklichen Höhenflügen verhelfen will, kann sich in der Welt der Gewürze inspirieren lassen. Heute hat ein saftiges Stück Rind die Ehre, sich in einer betörenden Mischung aus unter anderem Kreuzkümmel, Oregano und Rosmarin zu wälzen. Dazu reichst du Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 300g Bio-Bulgur¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Pck. veganes Steak³
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 791kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 42.9g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



2. Bulgur kochen

Die **Karotten** in einem großen Topf mit 1EL Butter und 1EL Olivenöl in 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Bulgur** mit dem **Brühgewürz** und 600ml Wasser einrühren, zum Kochen bringen und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



3. Rosenkohl backen

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** ggf. entfernen und die **Röschen** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Rosenkohl** und den **ungeschälten Knoblauch** mit der **Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Rosenkohl** gar und knusprig ist.



4. 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. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, schälen und mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und **1EL hellem Essig** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dabei 2EL Butter untermengen, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **veganen Steaks** in Tranchen schneiden. Den **Rosenkohl** und den **Bulgur** auf Teller verteilen und die **Steaktranchen** darauf anrichten. Mit dem **Dip** beträufeln und **nach Belieben** mit den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.