

## Saftiges Veggie-Steak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse

20-30min 4 Portionen

Heute tischen wir ein veganes Steak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Steak, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

## Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 4 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Becher Joghurt <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 40.9g



1. Steaks würzen



2. Zutaten schneiden



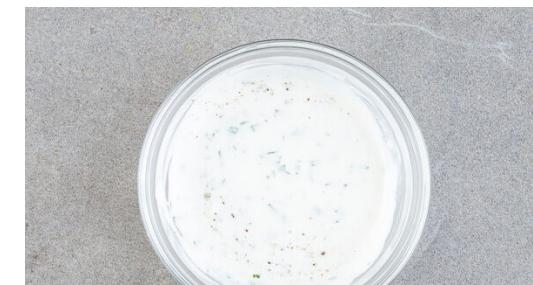
3. Gemüse braten



4. Linsen hinzugeben



5. Steaks braten



6. Dip zubereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die **veganen Steaks** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit je  $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer würzen.

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.