



Veggie-Steak mit BBQ-Butter und Röstzwiebeln

dazu Tomaten mit Bröselhaube und Salat



ca. 25min



2 Portionen

Unser Koch Matthias ist der Experte für schnelle und überaus köstliche Gerichte. Das vegane Steak, das mit einer würzigen BBQ-Butter zu gebackenen Tomaten mit Knoblauch-Brösel-Kruste sowie einem knackig frischen Salat serviert wird, ist ein weiterer Volltreffer. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 2 Pck. veganes Steak ⁵
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- ½TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann eine normale Pfanne nehmen, dann beim Braten der Zwiebeln ggf. etwas Öl verwenden.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

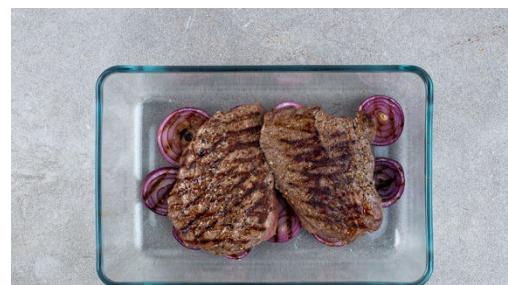
Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 33.7g



1. BBQ-Butter vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL weiche Butter mit einer Gabel cremig rühren. Dann nach und nach 1½TL BBQ-Sauce unterrühren. Wer mag, kann auch mehr BBQ-Sauce verwenden. Die BBQ-Butter auf Frischhaltefolie wickeln, dabei die Enden so zusammendrücken, dass eine ca. 2cm dicke Rolle entsteht. Bis zur Verwendung ins Gefrierfach legen.



4. Steaks garen

Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Zwiebeln auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, dann in eine zweite Auflaufform geben. Die veganen Steaks trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In derselben Pfanne mit 1 TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf die Zwiebeln legen und 4-5Min. im Ofen garen.



2. Gemüse schneiden

Die Tomaten quer halbieren. Die Zwiebel schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotte ggf. schälen und grob raspeln. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben.



3. Tomaten backen

Die ½ der Semmelbrösel mit dem Knoblauch und 1EL Olivenöl verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnittflächen der Tomaten verteilen. Die Tomatenhälften in eine Auflaufform geben und 12-15Min. im Ofen backen.



5. Salat vorbereiten

Den Salat ggf. verlesen. 1EL Olivenöl und 1EL Essig mit 1EL Wasser und ½TL Senf verrühren und das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Salat mischen

Den Salat mit den Karotten, den Gurken und dem Dressing vermengen. Die Steaks mit dem Salat, den Zwiebeln und den Tomaten anrichten. Die BBQ-Butter in Scheiben schneiden, nach Belieben auf den Steaks verteilen und servieren.