



Veggie-Steak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip

⌚ 30-40min

🍴 4 Portionen

Zum veganen Steak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 4 Pck. veganes Steak³
- 300g Bio-Bulgur¹
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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.

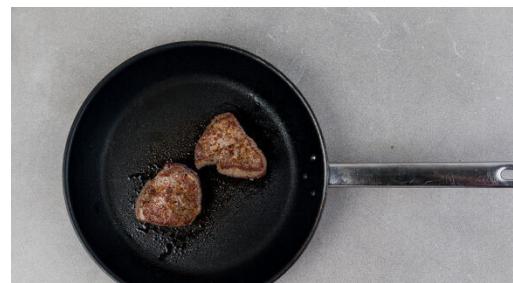
Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 42.3g



1. Brûlée vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und die **Brûlée** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **veganen Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



4. Steaks 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.



2. Bulgur kochen

Die **Brûlée** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Dip** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.