



## Würziges Veggie-Steak mit Tahinidip

dazu gebackenes Gemüse mit Haselnüssen



ca. 35min



4 Portionen

Ein Gute-Laune-Essen sollte nicht nur beim Verputzen Spaß machen, sondern auch schon in der Küche beste Stimmung verbreiten. Zum Beispiel freut sich jeder Koch über eine überschaubare Menge Abwasch. Oder über ein Rezept, das ganz unkompliziert gelingt. Unser veganes Steak mit knackigen Haselnüssen schenkt dir all das. Serviert mit cremiger Tahinisauce und buntem Wurzelgemüse ein Schmaus, der einfach glücklich macht.

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pastinaken
- 3 lila Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 50g Tahini<sup>2</sup>
- 50g blanchierte Haselnusskerne<sup>4</sup>
- 4 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

## Allergene

Eier (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 40.6g



**1. Kartoffeln vorbereiten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben.



**2. Gemüse rösten**

Die **Pastinaken** und die **Karotten** ggf. schälen, dann jeweils längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



**3. Dip anrühren**

Das **Tahini** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1EL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**4. Nüsse anrösten**

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



**5. Steaks braten**

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in derselben 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.



**6. Steaks schneiden**

Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Kartoffeln**, das **Gemüse** und den **Tahinidip** auf Teller verteilen und mit den **Steaktranchen** anrichten. Mit den **Nüssen** garnieren und servieren.