



Zartes Veggie-Steak

mit Tomatensalsa und Süßkartoffelpüree



ca. 20min



2 Portionen

Du willst gutes Essen in all seiner Herrlichkeit? Dann haben wir hier was für dich: saftiges, veganes Steak mit würziger Tomaten-Lauchzwiebel-Salsa auf geschmeidigem Süßkartoffel-Karotten-Püree. Das ist schnell gemacht, ebenso farbenfroh wie aromatisch und zudem außerordentlich lecker. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. veganes Steak²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 471kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 34.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffelwürfel** und die **Karottenscheiben** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen.



3. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



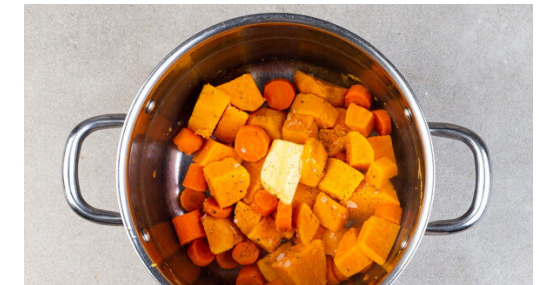
4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 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. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Gemüse stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.