



## Zartes Veggie-Steak

mit Tomatensalsa und Süßkartoffelpüree



ca. 25min



4 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

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 3 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak<sup>2</sup>
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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 420kcal, Fett 13.5g, Kohlenhydrate 36.8g, Eiweiß 32.9g



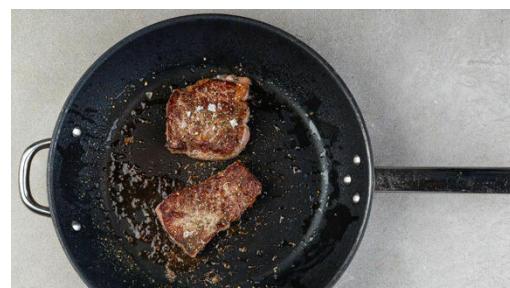
**1. Gemüse schneiden**



**2. Gemüse kochen**



**3. Salsa vorbereiten**



**4. Steaks braten**



**5. Salsa zubereiten**



**6. Gemüse stampfen**