



Zartes Veggie-Steak

auf Fenchel-Risoni mit Oliven



ca. 25min



4 Portionen

Unser veganes Steak wird heute mit viel italienischem Charme aufgetischt. Denn als würdiges Präsentierkissen eignet sich die reisförmige Risonipasta besonders gut! Wir bereiten sie mit gebratenem Fenchel und Zucchini zu, als Geschmackshighlights kommen würzige Oliven mit hinein. Ein unkompliziert zubereitetes Mahl voller Geschmack, das ist La Dolce Vita!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Risoni ¹
- 4 Pck. veganes Steak ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

Die Steaks am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

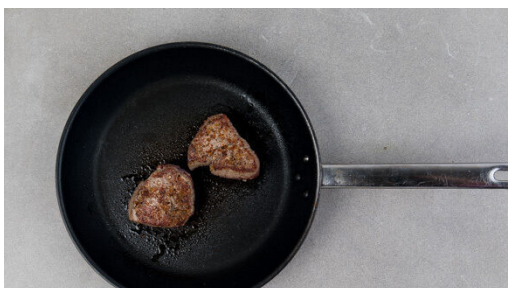
Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 42.8g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Oliven** grob würfeln.



4. Steaks braten

Inzwischen 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. Gemüse garen

Die **Zucchini** und den **Fenchel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, dann den **Knoblauch** und die **Oliven** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühwürz** und das kochende Wasser einrühren.



5. Pasta verfeinern

Die **Pasta** mit 2EL Butter und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie 2EL Balsamicoessig verfeinern.



3. Pasta mitkochen

Die **Pasta** hinzufügen und alles abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.