



Zartes Veggie-Steak auf Feldsalat

mit Süßkartoffel und Käse-Joghurt-Dressing



ca. 30min



2 Portionen

Auf unseren Tellern präsentiert sich das vegane Steak heute in allerfeinster Begleitung: Denn ein milder Feldsalat zieht mit knusprig ausgebackenen Süßkartoffelwürfeln und angerösteten Kürbiskernen alle Blicke auf sich. Wer dazu noch erfährt, dass sich in dem cremigen Dressing italienischer Käse verbirgt, kann die Finger sowieso nicht mehr davon lassen ...

Was du von uns bekommst

- 25g Kürbiskerne
- 1 Süßkartoffel
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ³
- 2 Pck. veganes Steak ⁴
- 1 Gurke
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 29.9g, Eiweiß 41.7g



1. Kürbiskerne anrösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



4. Dressing pürieren

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Joghurt**, den **Käse**, die **½ des Knoblauchs**, 2EL hellen Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Nach Geschmack** mit mehr **Knoblauch**, Salz und Pfeffer nachwürzen. **Tipp:** Wer eine Zitrone hat, kann sie anstelle von Essig verwenden.



2. Süßkartoffeln vorbereiten

Die **Süßkartoffel** **samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 1EL Mehl mit 4TL Wasser zu einer dickflüssigen Paste verrühren und mit den **Süßkartoffeln** vermengen. 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



5. Steaks braten

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



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit etwas Abstand zueinander verteilen und im Ofen in 20-22Min. goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Feldsalat** mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Steaktranchen** servieren.