



Veggie-Steak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffelpüree und bunte Karotten



30-40min



2 Portionen

Mit dem heutigen Rezept wollen wir uns der hohen Saucenkunst widmen. Falls du dich da noch nicht so ganz rangetraut hast, dann sei beruhigt: Es ist wirklich ganz einfach! Und Abwasch spart man auch, denn die aromatisch-cremige Herrlichkeit wird direkt in der Pfanne gekocht, in der wir zuvor das vegane Steak angebraten haben. So wird aus Bratensaft, Brühe und Rosmarin ganz fix ein leckeres Saucenwunder. Machbar, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 lila Karotten
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 35.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



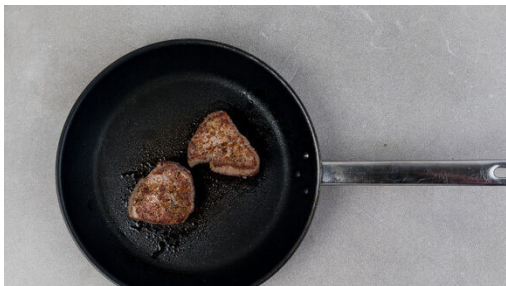
2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karottenscheiben** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 20-25Min. goldbraun rösten.



3. Sauce vorbereiten

Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden.



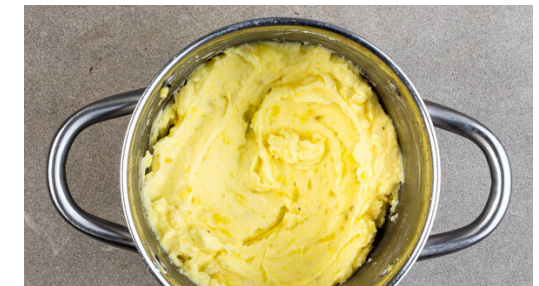
4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer 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. Sauce zubereiten

1EL Butter in derselben Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen und die **Schalotten**, den **Knoblauch** und den **Rosmarin** ca. 1Min. anschwitzen, dabei gut rühren und den **Bratensatz** lösen. Erst 1TL Mehl, dann 100ml Wasser und **1TL Brühgewürz** unterrühren und aufkochen. Die **Sauce** ca. 2Min. eindicken lassen, dann **1EL Crème fraîche** unterrühren und bei niedriger Hitze warm halten.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit **2EL Crème fraîche oder mehr nach Geschmack** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit den bunten **Karotten** sowie dem **Püree** anrichten und mit der **Rosmarinsauce** beträufelt servieren.