



Veggie-Steak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffelpüree und bunte Karotten



30-40min



4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 lila Karotten
- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 4 Pck. veganes Steak ³
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große 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.

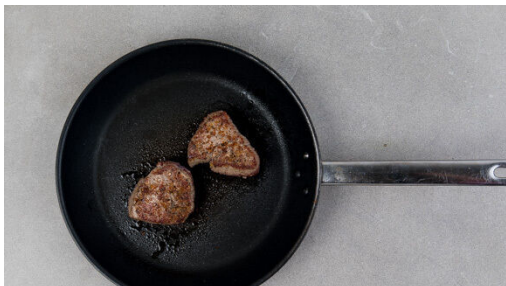
Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 34.7g



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.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karottenscheiben** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 20-25Min. goldbraun rösten.



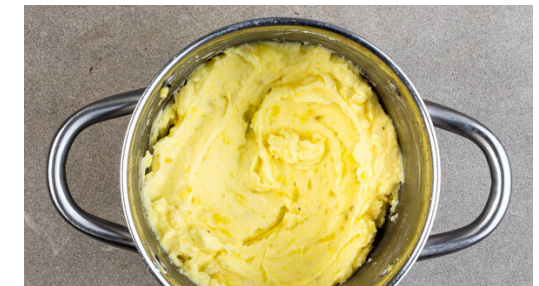
5. Sauce zubereiten

2EL 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 2TL Mehl, dann 200ml Wasser und **2TL Brühgewürz** unterrühren und aufkochen. Die **Sauce** ca. 2Min. eindicken lassen, dann **2EL Crème fraîche** unterrühren und bei niedriger Hitze warm halten.



3. Sauce vorbereiten

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



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **restlichen Crème fraîche** 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.