



5-Gewürze-Veggie-Steak mit Korianderbutter

dazu Zucchini und zweierlei Karottensalat



20-30min



4 Portionen

Das leckere vegane Steak wird mit chinesischem 5-Gewürze-Pulver verfeinert und mit einer aromatischen Korianderbutter serviert. Dazu gibt es kurzgebratene Zucchini, zwei farbenfrohe Karottensalate mit Orange und geröstete Walnüsse obendrein. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 50g Walnusskerne ³
- 10g Koriander
- 3 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Orange
- 4 Pck. veganes Steak ²
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 24.0g, Eiweiß 33.9g



1. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Steaks garen

Die **veganen Steaks** trocken tupfen, von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Die **Zucchini** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Butter zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit 4EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, **4 Kugeln** formen und diese bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



5. Salate zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **orangen Karotten** mit ca. **⅓ der Lauchzwiebeln**, die **lila Karotten** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und separat mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** längs vierteln und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



6. Dressing anrühren

4EL Olivenöl, **5EL Orangensaft**, 1TL Honig, die **½ der Orangenschale** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und **je die ½ des Dressings** unter die **Karotten** mischen. Die **Steaks** mit der **Korianderbutter**, den **Karottensalaten** und den **Zucchini** anrichten und mit den **Walnüssen** und der **restlichen Orangenschale** garniert servieren.