



## 5-Gewürze-Veggie-Steak mit Korianderbutter

dazu Zucchini und zweierlei Karottensalat



20-30min



2 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

- 25g Walnusskerne <sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Pck. veganes Steak <sup>2</sup>
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>1</sup>
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 733kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 33.0g, Eiweiß 34.8g



### 1. Walnüsse anrösten

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



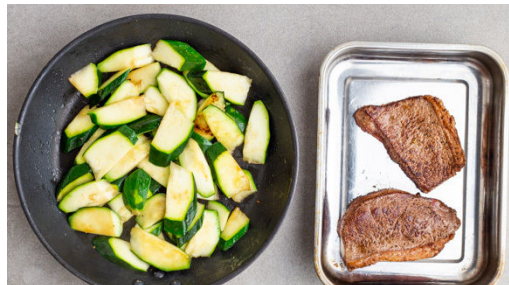
### 2. Butter zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit 2EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, **2 Kugeln** formen und diese bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



### 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.



### 4. Steaks garen

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



### 5. Salate zubereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **orangen Karotten** mit ca.  $\frac{2}{3}$  der **Lauchzwiebeln**, die **lila Karotten** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen.



### 6. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, **3EL Orangensaft**, ½TL 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.