



Lomo saltado mit veganem Steak

und würziger Gemüsepfanne



ca. 25min



4 Portionen

Unsere kulinarische Reise führt uns heute nach Peru: Lomo saltado ist dort als eigentliches Fleischgericht sehr beliebt. Die Art der Zubereitung zeigt den starken Einfluss chinesischer Einwanderer auf die lokale Küche. In unserer Interpretation trifft saftig gegartes veganes Steak auf eine bunte Truppe aus Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, die mit Sojasauce verfeinert wurden. ¡Qué rico!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 4 Pck. veganes Steak¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Tamari-Sojasauce¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 445kcal, Fett 11.2g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 35.8g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. 1/2TL Salz hinzufügen, das Wasser erneut zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 6-7Min. vorkochen. Sie sollen noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und bis zur weiteren Verwendung ausdampfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Steaks garen

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **½ der Peperoni** mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und 2-3Min. braten. Die **Kartoffeln** zugeben und 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce**, 2EL Essig und 200ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Steaks** in Tranchen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaktranchen** und das **Gemüse** auf Tellern anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.