



Lomo saltado mit veganem Steak

und würziger Gemüsepfanne



ca. 25min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 2 Pck. veganes Steak¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25ml 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 443kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 36.0g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem Wasserkocher 750ml Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. 1 kräftige Prise 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.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **½ der Peperoni** mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und 2-3Min. braten. Die **Kartoffeln** zugeben und 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce**, 1EL Essig und 100ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510



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 **½ der Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Peperoni** verwenden oder 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎️ #marleyspooning