



Veganes Steak auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



ca. 20min



4 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch, es ist hübsch anzusehen und noch dazu Low Carb - was kann das wohl sein? Natürlich, unsere heutige Kreation mit veganem Steak und einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Plus an mediterranem Flair gibst du Oliven und cremigen Feta dazu, als kulinarisches i-Tüpfelchen glänzt gegrillter Fenchel. Da bleiben keine Wünsche offen.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Schalotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 4 Pck. veganes Steak²
- 200g Feta¹
- 3 Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 10.3g, Eiweiß 39.6g



1. Fenchel schneiden

Die Grillpfanne vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Fenchel grillen

Jeweils die **½ des Fenchels** nacheinander in einer Grillpfanne (oder ggf. einer normalen Pfanne) mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. grillen bzw. scharf anbraten, bis die Ränder goldbraun sind. Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



4. Steaks braten

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.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



3. Dressing zubereiten

Die **Schalotten** schälen und halbieren, **eine Schalotte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Schalotte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat mischen

Den **Fenchel**, die **Schalottenstreifen**, die **Tomaten**, den **Rucola** und den **Feta** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.