



Veganes Steak mit Meerrettichdip und Kohlrabi-Apfel-Salat



ca. 20min



4 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch. Es ist dazu noch hübsch anzusehen und kalorienarm – was kann das wohl sein? Natürlich, unsere heutige Kreation mit leckerem veganen Steak auf pikantem Meerrettich-Joghurt-Dip. Als weitere frische Beilage gibt es einen würzigen Salat aus Apfel und Kohlrabi. Perfekt für den Mittagstisch, aber auch für ein leichtes Abendessen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Kohlrabi
- 2 grüne Äpfel
- 4 Pck. veganes Steak ³

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 390kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 19.6g, Eiweiß 33.2g



1. Meerrettich reiben

Den **Meerrettich** schälen und fein reiben.



2. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **Meerrettich** verrühren und mit Salz abschmecken.



3. Vinaigrette zubereiten

In einer Salatschüssel 2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 2TL Senf und 2TL Honig verrühren und die **Vinaigrette** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat zubereiten

Die **Kohlrabi** schälen, an den Ansätzen begradigen und auf das Schneidebrett stellen. Die **Kohlrabi** jeweils halbieren und jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Kohlrabi- und Apfelscheiben** mit der **Vinaigrette** vermengen.



5. 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.



6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in Tranchen schneiden, auf dem **Meerrettichdip** anrichten und mit dem **Apfel-Kohlrabi-Salat** servieren.