



## Veganes Steak mit Meerrettichdip

und Kohlrabi-Apfel-Salat



ca. 20min



2 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
- 1 Becher Joghurt <sup>1</sup>
- 1 Kohlrabi
- 1 grüner Apfel
- 2 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf <sup>2</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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

Die **½ des Meerrettichs (oder mehr nach Geschmack)** schälen und fein reiben.



### 2. Dip zubereiten

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



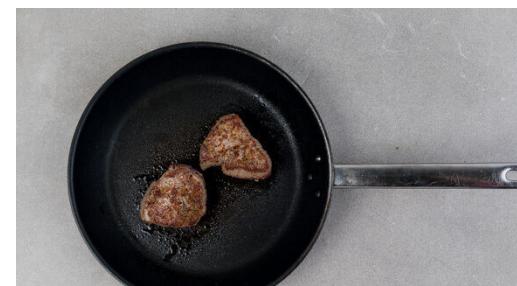
### 3. Vinaigrette zubereiten

In einer Salatschüssel 1EL Olivenöl mit ½EL Essig, 1TL Senf und 1TL Honig verrühren und die **Vinaigrette** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen, an den Ansätzen begradigen und auf das Schneidebrett stellen. Den **Kohlrabi** halbieren und jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.