



Veggie-Steak mit gegrillter Nektarine

an buntem Spinatsalat mit Mandeln



ca. 30min



4 Portionen

Ja, zu so einem veganen, aromatisch gewürzten und in der Pfanne gebratenen Steak sagt wohl kaum jemand Nein – aber der eigentliche Star auf deinem Teller ist heute die farbenfrohe Salatkreation aus frischem Babyspinat, Karotte, Gurke und gegrillter Nektarine, die mit ihrem Dressing aus Ingwer und Sesamöl geschmacklich eine perfekte Symbiose eingeht. Noch ein paar knusprige Mandeln drübergestreut ... und Vorhang auf!

Was du von uns bekommst

- 4 Pck. veganes Steak ²
- 2 Karotten
- 2 große Gurken
- 2 Nektarinen
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 27.4g, Eiweiß 35.1g



1. Steaks würzen

Die **veganen Steaks** trocken tupfen, mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben und beiseitestellen. **Tipp:** Die Steaks am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne, breite Streifen schneiden. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Nektarinen** halbieren und in je 8 Spalten schneiden, dabei den Stein entfernen. Die **Nektarinenspalten** mit 1EL Honig und 1EL Olivenöl vermengen.



3. Nektarinen grillen

Die **Nektarinen** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. grillen bzw. braten. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht,** sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** in der großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Dressing vorbereiten

$\frac{3}{4}$ des **Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben, dann mit dem **Sesamöl**, 4EL Olivenöl, 1EL Honig und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat vermengen

Den **Spinat** mit den **Karotten**, den **Gurken** und den **Nektarinen** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und auf Teller verteilen. Den **Salat** neben den **Steaks** anrichten, mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.