



Veganes Steak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



4 Portionen

Diese Kreation wird deinen Geschmacksknöpfe gefallen: Zum veganen Steak servierst du ein sommerlich grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion buntes, lecker gewürztes Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

Was du von uns bekommst

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen¹
- 4 Pck. veganes Steak²
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Die Steaks am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 22.9g, Eiweiß 35.5g



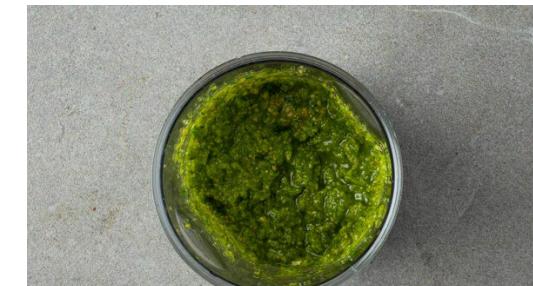
1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



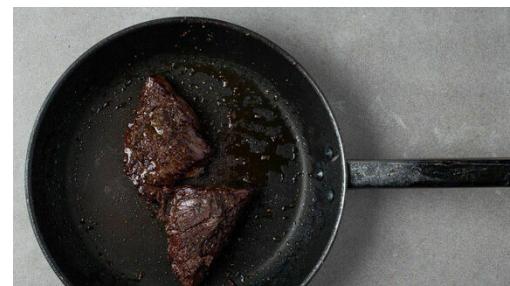
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, dabei die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



3. Pesto zubereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. $\frac{1}{3}$ des **Knoblauchs**, 6EL Olivenöl und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 2EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung**, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 2EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung**, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Gemüse** mit dem aus den **Steaks** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Pesto** beträufeln servieren.