



Veganes Steak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 Portionen

Diese Kreation wird deinen Geschmacksknospen 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen¹
- 2 Pck. veganes Steak²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 670kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 25.2g, Eiweiß 35.8g



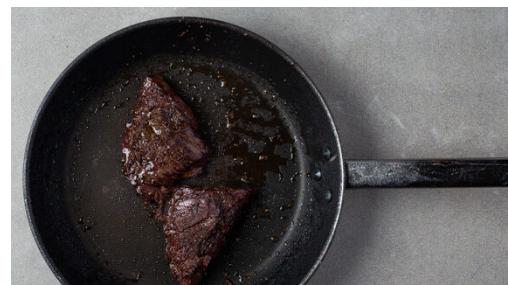
1. Zwiebeln schneiden

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 **Tomate** vierteln, dabei die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



4. 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 starker Hitze 3-4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 1EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Gemüse braten

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



3. Pesto zubereiten

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



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.