



Veganes Steak mit Crudités

und orientalischem Linsenpüree



20-30min



2 Portionen

Mit „Crudités“ wird rohes, portioniertes Gemüse bezeichnet, besonders in Frankreich wird es gerne mit verschiedenen Dips als Vorspeise serviert. Wir finden: Die knackigen Sticks aus Gurke und Paprika kann man auch ganz prima zum Hauptgang reichen, wie etwa zu diesem saftigen, mit Kräutern verfeinerten, veganen Steak und dem cremigen Püree aus roten Linsen, das mit Kreuzkümmel-Gewürz und Paprikapulver zubereitet wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 große Gurke
- 1 Paprika
- 2 Pck. veganes Steak ¹
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

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

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

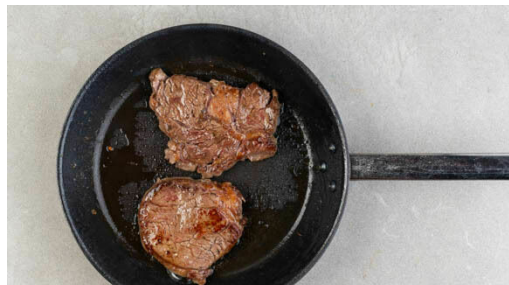
Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 51.3g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun anbraten. Zum Ende der Garzeit den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und die **½ des Paprikapulvers** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in der Pfanne mit 1EL 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.



2. Linsen kochen

In der Zwischenzeit in einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren und die **Linsen** bei niedriger Hitze 15-18Min. garen.



5. Linsen pürieren

Sobald die **Linsen** weich sind, den Topf vom Herd nehmen. 1EL Olivenöl, ½TL Essig sowie die **Zwiebel-Gewürz-Mischung** zugeben und die **Linsen** mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser oder mehr Olivenöl hinzufügen, damit das **Püree** schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



3. Crudités schneiden

Die **Gurke** in ca. 1cm dünne und 5cm lange Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Das **Linsenpüree** auf Teller verteilen, die **Steaks** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit dem **Dill** und ggf. **übrigem Paprikapulver** und der **restlichen Gewürzmischung** garnieren und mit den **Crudités** servieren.