



Veganes Steak mit Bruschetta-Salsa

dazu gebackene Kartoffeln und Zucchini



30-40min



2 Portionen

Zum veganen Steak servierst du Kartoffeln und Zucchini, die sich im Ofen fast von selbst zubereiten. Die herhaft-frische Salsa aus Tomaten, Zwiebeln und Basilikum sorgt für den Extrakkick Aroma. So schnell, so gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. veganes Steak¹
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 35.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in 2-3cm dicke Spalten schneiden. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



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.



3. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in 1-2cm breite Stücke schneiden. Mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Anschließend mit zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und die verbleibende Backzeit mitgaren.



6. Salsa fertigstellen

Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch nach Geschmack** vermengen und die **Salsa** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die **Steaks** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** und der **Salsa** anrichten und servieren.