

## Veganes Steak mit Balsamicoglasur

dazu Selleriepüree und Rote-Bete-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Ein Galadinner zu Hause? Das geht viel einfacher und schneller, als du dir vorstellen kannst. Mit der Komposition aus veganem Steak, einem harmonischen Kanon aus süßsauer eingekochter Roter Bete, Apfel und gerösteten Haselnüssen, serviert mit cremigem Selleriepüree wirst du deinen Tafelgästen Lobeslieder in den höchsten Tönen entlocken! Und wenn du den geringen Abwasch siehst, stimmst du ganz erleichtert auch mit ein.

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie<sup>1</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Äpfel
- 50g blanchierte Haselnusskerne<sup>4</sup>
- 4 Pck. veganes Steak<sup>2</sup>
- 3 Pck. Balsamicocreme<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Sellerie (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 35.8g



**1. Sellerie kochen**

Die **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 5Min. dünsten. Mit 200ml Wasser ablöschen und mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Bei niedriger Hitze ca. 10Min. abgedeckt weich kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben, dabei das **Kochwasser** auffangen.



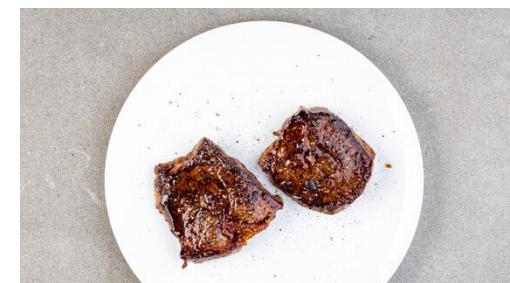
**4. Steaks braten**

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



**2. Salat vorbereiten**

Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. 4EL Essig, 1TL Zucker und 1TL Salz verrühren und mit der **Roten Bete** vermengen. Die **Äpfel** in grobe Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.



**5. Steaks glasieren**

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Steaks** mit der **Balsamicocreme** beträufeln, dabei wenden, um es gleichmäßig zu glasieren. Mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



**3. Nüsse anrösten**

Die **Haselnüsse** 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 grob hacken.



**6. Püree zubereiten**

Die **Rote Bete** abgießen und mit den **Äpfeln** und den **Haselnüssen** zu einem **Salat** vermengen. Den **Sellerie** und **2-3EL Kochwasser** mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. löffelweise mehr **Kochwasser** zufügen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den **Steaks** und ggf. übrig gebliebener **Glasur** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.