



## Veganes Steak auf Gemüsestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



4 Portionen

Mmmh, heute gibt es wieder einmal eine Kombination der besten Art! Zum saftig-zart gebratenen veganen Steak servierst du einen feinen Gemüsestampf aus Kartoffeln, Karotten und Lauch mit einer fabelhaften Sauce mit Ketjap Manis und getrockneten Cranberrys, in der Süße und Würze perfekt ausbalanciert sind. Jede Wette: Da bleibt nix übrig!



## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g getrocknete Cranberrys
- 50ml Ketjap Manis <sup>1</sup>
- 4 Pck. veganes Steak <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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 535kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 36.7g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



### 2. Gemüse kochen

Die **Karotten**, den **Lauch** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen. Die **Cranberrys** in 200ml heißem Wasser ca. 5Min. einweichen, dann mit dem **Ketjap Manis** in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



### 3. Steaks braten

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



### 4. Sauce zubereiten

Die **Cranberrysauce** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann 1EL Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas eindicken lassen.



### 5. Gemüse stampfen

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Mit dem **Gemüwestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.