



„Planted“-Steak mit Safranrisotto

und geröstetem Brokkoli



ca. 35min



2 Portionen

Wer sich heute etwas besonders Feines gönnen will, ist hier an der richtigen Adresse: Es gibt ein königlich cremiges Risotto, dessen edler Duft und goldener Schimmer von erlesenen Safranfäden kommt. Doch das ist noch nicht alles! Zur Amplifikation des Genusses räkeln sich kraftvoll ein veganes Steak von Planted und ofengerösteter Brokkoli auf der güldenen Kulisse. Luxus pur!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. veganes Steak ²
- 1 Pck. Safran
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 39.0g



1. Safranbrühe zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. 750ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Safran** mit einem Löffelrücken sanft zerdrücken und mit dem **Brühgewürz** im kochenden Wasser verrühren.



4. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in 10-12Min. gar rösten.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anschwitzen.



5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Risotto kochen

Den **Reis** hinzufügen und 1-2Min. leicht anrösten, dann nach und nach mit der **Safranbrühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Risotto verfeinern

Den **Käse** mit 1EL Butter und 1EL hellem Essig unter das **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.