



Veganes Steak-Sandwich

mit Zucchini und Basilikumcreme



ca. 30min



4 Portionen

Du willst dir mal wieder etwas richtig Deftiges gönnen? Dann bist du bei uns genau richtig. Dieses köstliche Sandwich wird mit veganem Steak von Planted, feiner Zucchini und fruchtigen Tomaten belegt. Damit es nicht zu trocken wird, bestreichst du die Baguettebrötchen mit einer würzigen Basilikumcreme. So kann es sich nicht nur sehen, sondern auch schmecken lassen. Dann mal guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 4 Pck. veganes Steak ²
- 2 Pck. Basilikumcreme

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 41.1g



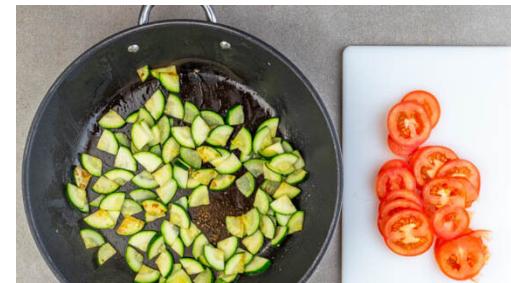
1. Brötchen aufbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken, anschließend etwas abkühlen lassen.



4. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne mit dem Bratfett rösten, dabei in zwei Durchgängen arbeiten. **Tipp:** Sollte die Pfanne nach dem ersten Durchgang zu trocken sein, noch 1EL Olivenöl erhitzen.



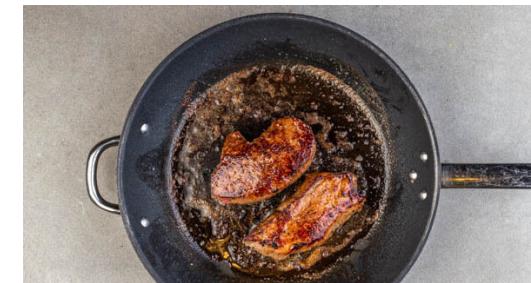
2. Zucchini braten

Die **Zucchini** längs vierteln, quer in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** weiter braten, bis sie weich sind, dann aus der Pfanne nehmen.



5. Creme zubereiten

Die **Basilikumcreme**, 4EL vegane Mayonnaise, 1TL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Creme** verführen.



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.



6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in dünne Tranchen schneiden. Die **Brötchen** mit der **Creme** bestreichen, dann mit dem **Steakstück**, den **Zucchini** und den **Tomaten** belegen und servieren.