



Veggie-Steak auf Bohneneintopf

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurt



ca. 25min



2 Portionen

Tacos? Burritos? Nachos? Oder mexikanische Küche vielleicht doch einmal ganz anders genießen? Heute trifft unser saftig gebratenes veganes Steak auf einen herzhaften Bohneneintopf. Gekrönt wird dein Festmahl mit cremigem Joghurt, süß-sauer eingelegten Zwiebeln und einer aromatischen Würzsauce. Sehr fein!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. veganes Steak ²
- 1 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- Grillpfanne oder Pfanne
- 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 531kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 21.2g, Eiweiß 38.6g



1. Zwiebeln einlegen

1EL Essig mit ½TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in feine Ringe schneiden, mit der **Essigmischung** vermengen und mind. 15Min. marinieren lassen. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



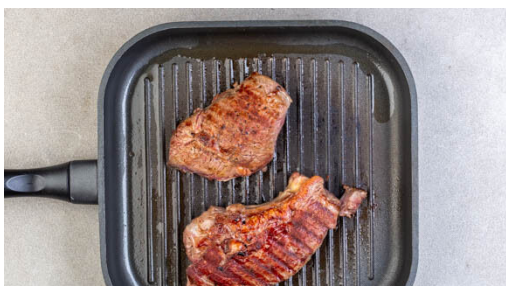
4. Steaks würzen

Die **Steaks** trocken tupfen und beide Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Eintopf ansetzen

In einem kleinen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 1TL Essig und 100ml Wasser unterrühren und 8-10Min. köcheln lassen, dabei **einige Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken.



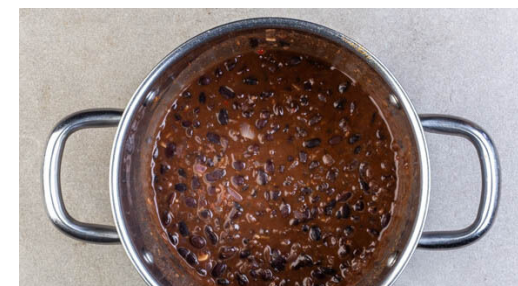
5. Steaks braten

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann die **Steaks** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten.



3. Würzsauce zubereiten

In einem zweiten kleinen Topf 1½EL Olivenöl bei niedrigster Hitze erwärmen. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren, dann das warme Olivenöl hinzugeben. 1TL Essig, 2TL Wasser und je 1 Prise Zucker und Salz unterrühren und die **Würzsauce** beiseitestellen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** umrühren und vom Herd nehmen, sobald sie ausreichend eingeköchelt haben. Für einen **flüssigeren Eintopf** ggf. Wasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und auf den **Bohnen** anrichten. Jede Portion mit **Joghurt, eingelegten Zwiebeln** und **Würzsauce** garnieren und servieren.