



„Steak“ von Planted mit Salbeisauce

dazu Yorkshirepudding und feiner Rosenkohl



40-50min



4 Portionen

Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrte: saftiges veganes Steak von Planted, fluffige Yorkshirepuddings aus dem Ofen, aromatischen Rosenkohl mit feinen Cranberrys und eine verführerisch-cremige Zwiebelsauce mit Salbei und Senf. Sehr guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier ¹
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 50g getrocknete Cranberrys
- 4 Pck. veganes Steak ⁵
- 10g Salbei
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ³
- 3EL körniger Senf ⁴
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 45.6g



1. Teig anrühren



2. Rosenkohl backen



3. Yorkshirepuddings backen



4. Rosenkohl verfeinern



5. Steaks garen



6. Sauce zubereiten

Den fertig gerösteten **Rosenkohl** mit den **Cranberrys** und 2TL Honig vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Bis zum Servieren warm halten. Die **Steaks** trocken tupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 2EL Pflanzenöl hineingeben. Die **Steaks** auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Dann herausnehmen, in eine mittelgroße Auflaufform geben und in 5-7Min. im Ofen fertig garen. Für die **Sauce** die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** und den **Salbei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen.

Das **übrige Mehl** unterrühren, 400ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes**, 3EL körnigen Senf und 1TL Zucker einrühren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Sauce** aufkochen und 3-4Min. einköcheln lassen. Den **Salbei** herausnehmen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Yorkshirepuddings** und dem **Rosenkohl** servieren.