



## „Steak“ von Planted mit Salbeisauce

dazu Yorkshirepudding und feiner Rosenkohl



40-50min



2 Portionen

Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrt: 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

- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 25g getrocknete Cranberrys
- 2 Pck. veganes Steak <sup>5</sup>
- 10g Salbei
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>3</sup>
- 80g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1½EL körniger Senf <sup>4</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße 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 960kcal, Fett 56.1g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 48.9g



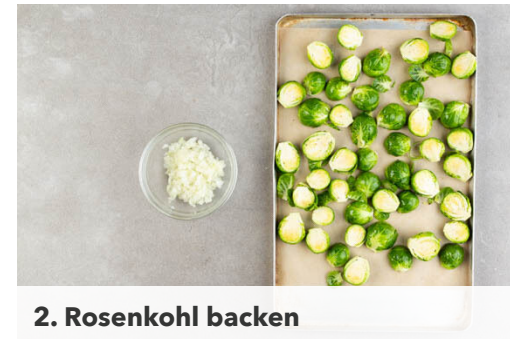
1. Teig anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Eine Muffin-Backform auf einem Backblech platzieren und **6 Mulden** der Backform mit je 1TL Pflanzenöl befüllen. Die Muffin-Backform auf dem Blech in den Ofen geben, während der Ofen vorheizt. Die **Eier** verquirlen und mit 75g Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen, nach und nach 100ml Milch zugeben und den **Teig** glatt rühren.



4. Rosenkohl verfeinern

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 beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Rosenkohl backen

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen in 10-12Min. knusprig rösten.



5. Steaks garen

Eine mittelgroße Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 1EL Pflanzenöl hineingeben. Die **Steaks** auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Dann herausnehmen, in eine kleine Auflaufform geben und in 5-7Min. im Ofen fertig garen. Für die **Sauce** die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** und die **½ des Salbeis oder mehr** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen.



3. Yorkshirepuddings backen

Das Blech mit der Muffin-Backform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die **6 vorbereiteten Mulden** jeweils etwa zur Hälfte bzw. bis zu zwei Dritteln mit dem **Teig** befüllen. Auf der untersten Schiene 20-25Min. backen, bis die **Yorkshirepuddings** aufgegangen, goldbraun und in der Mitte nicht mehr feucht sind.



6. Sauce zubereiten

1TL Mehl unterrühren, 200ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes**, 1½EL körnigen Senf und ½TL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**