



## „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 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

- 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**



**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 beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

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.