



„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 Cranberries und eine verführerisch-cremige Zwiebelsauce mit Salbei und Senf. Sehr guten Appetit!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ³
- 80g Weizenmehl ²
- 1½EL körniger Senf ⁴
- 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



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.

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.

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.



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.

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