



## Veganes Steak mit Chimichurri

Low Carb mit buntem Selleriegemüse



ca. 20min



2 Portionen

Was gibt es Besseres als ein veganes Steak zu einem Teller mit knackig gegartem Gemüse? In der kalten Jahreszeit schmecken Sellerie und Karotten besonders gut und trösten über Schmuddelwetter hinweg. Dazu gibt es selbst gemachtes Chimichurri aus fein gewürfelten roten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum.



- 1 Stück Knollensellerie <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. veganes Steak <sup>2</sup>
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Grillpfanne oder mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 467kcal, Fett 26.1g,  
Kohlenhydrate 21.0g, Eiweiß 32.7g



## 1. Gemüse schneiden

Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Stangensellerie** breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



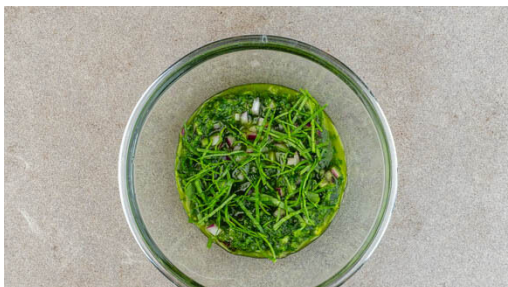
#### 4. Chimichurri vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.  
Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.  
Die **Petersilie** und den **Knoblauch** mit  
2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf.  
etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz  
unterrühren.



## 2. Gemüse braten

Den **Sellerie**, die **Karotten** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 12-15Min. braten. Zwischendurch mit 1-2EL Wasser ablöschen und verdampfen lassen, bis das **Gemüse** deutliche Röstspuren hat und bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



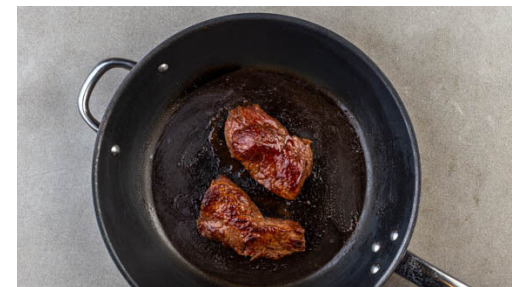
## 5. Chimichurri fertigstellen

Das **Basilikum** möglichst fein schneiden und mit den **Zwiebelwürfeln** in das **Chimichurri** mischen.



### 3. Steaks würzen

Inzwischen die **Steaks** trocken tupfen, dann mit 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



## 6. Steaks anbraten

Die **Steaks** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und vor dem Schneiden einige Minuten auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Zum Servieren in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** und dem **Chimichurri** anrichten und servieren.