



Veganes Steak mit Chimichurri

Low Carb mit buntem Selleriegemüse



ca. 25min



4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 3 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak ²
- 40g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 445kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 17.5g, Eiweiß 32.1g



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 **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in ca. 1cm 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 4EL 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 12-15Min. braten. Zwischendurch mit 2-3EL 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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.