



Veganes Steak an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



2 Portionen

Oh, là, là, heute hat sich unser köstliches veganes Steak gleich zwei adrette Begleitungen angelacht: Auf der einen Seite glänzt ein rustikaler Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini im cremigen Dressing. Daneben macht der frische Gurkensalat auch eine super Figur. Jetzt muss man sich nur noch für sein Herzblatt entscheiden ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 Pck. veganes Steak²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne

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

Kochtipp

Die Steaks am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

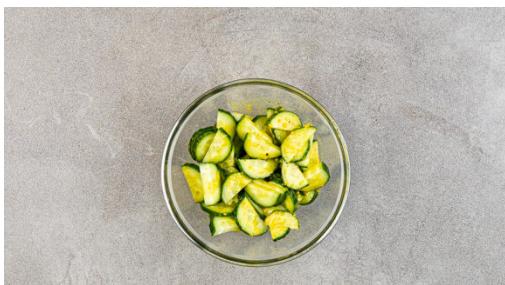
Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 34.1g



1. Kartoffeln schneiden



2. Gurkensalat zubereiten



3. Kartoffeln backen



4. Zucchini grillen



5. Kartoffelsalat zubereiten



6. Steaks braten

Die **Zucchini** längs halbieren und der Länge nach in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, dann in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten. Währenddessen jede Seite mit je 1 Prise Salz würzen. Die **Zucchinischeiben** aus der Pfanne nehmen, mit 1TL Olivenöl vermengen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die Pfanne aufbewahren.

Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 2EL veganer Mayonnaise verrühren. Die **Knoblauchsauce** mit den **Kartoffeln** und der **Zucchini** vermengen.

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Beim Wenden mit der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen. Aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und mit den **Salaten** servieren.