



## Vegetarisches Steak frites

mit Schnittlauchjoghurt und Salat



20-30min



4 Portionen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Bio-Rindersteak mit einem feinen Schnittlauch-Joghurt-Dip, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites und einen knackigen Salat mit aromatischem Dressing. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet – einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.



## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt <sup>1</sup>
- 2 Pck. Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

Milch (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 37.1g



### 1. Pommes vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



### 2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.



### 3. Steaks garen

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, je nach gewünschtem Gargrad. Die **Steaks** abgedeckt auf einem Teller ca. 5Min. ruhen lassen.



### 4. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



### 5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Pommes** ggf. mit Salz würzen und mit den **Steaks** und dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit dem **Schnittlauchjoghurt** garnieren und servieren.