

MARLEY SPOON



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 ³
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- 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.