



## Saftiges Veggie-Steak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree



40-50min



4 Portionen

Darf es mal wieder Püree geben, aber nicht unbedingt aus Kartoffeln? Dann haben wir genau das Richtige für deine heutige Küchenkunst: ein feines Brokkolipüree. Dazu gibt es veganes Steak in einer herrlichen Pilzsauce, die so schön cremig ist, dass du sie am liebsten als Brotaufstrich verwenden möchtest. Bunt, lecker, kohlenhydratarm – wenn das mal keine vielversprechende Kombination ist.



## Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 500g Champignons
- 4 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch<sup>2</sup>
- 4EL Butter<sup>2</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

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

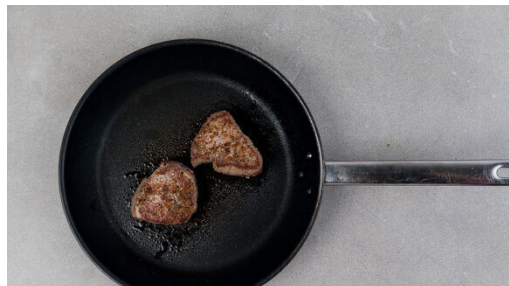
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 496kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 16.5g, Eiweiß 37.9g



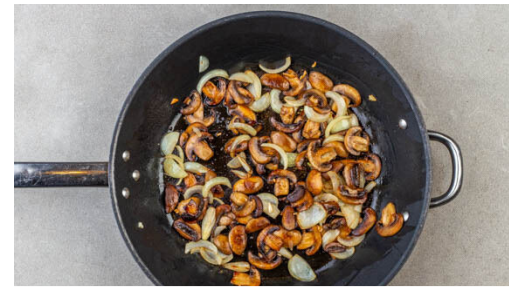
### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Steaks braten

Inzwischen die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



### 2. Sauce ansetzen

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 7-10Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. 2EL Butter, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weiterbraten.



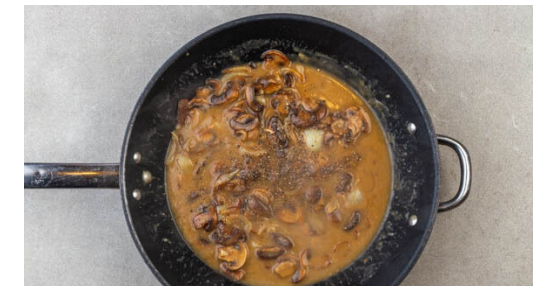
### 5. Sauce kochen

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. 2EL Mehl über die **Pilze** und die **Zwiebeln** streuen und unter ständigem Rühren 1-2Min. mitbraten, dann nach und nach und unter ständigem Rühren die **Brühe** angießen.



### 3. Püree zubereiten

Inzwischen den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. kochen, bis er sehr weich ist und fast zerfällt. Den **Brokkoli** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit 75ml Milch und 2EL Butter in einem hohen Gefäß platt pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Sauce verfeinern

Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe reduzieren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit 2TL Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die **Steaks** in Streifen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Brokkolipüree** anrichten und servieren.