

Saftiges Veggie-Steak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree

 30-40min  2 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 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße 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.

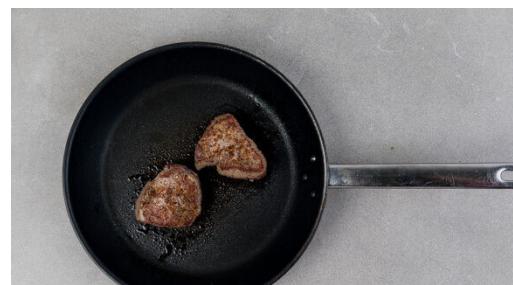
Nährwertangaben pro Portion

Energie 508kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 38.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen 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 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 7-10Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. 1EL Butter, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weiterbraten.



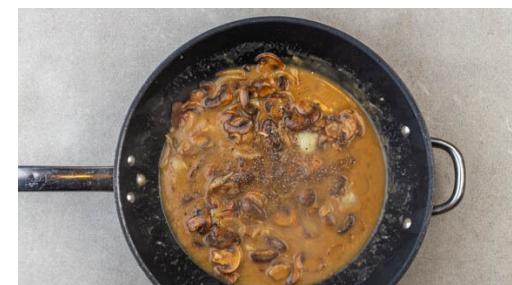
3. Püree zubereiten

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 3EL Milch und 1EL Butter in einem hohen Gefäß platt pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Sauce kochen

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. 1EL 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.



6. Sauce verfeinern

Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe reduzieren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die **Steaks** in Streifen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Brokkolipüree** anrichten und servieren.