

Veggie-Steak mit feiner Zwiebelsauce

dazu Kartoffelgratin mit Thymian und Rosmarin

30-40min 4 Portionen

Heute lassen sich Groß und Klein ein veganes Steak mit einer fein-würzigen Zwiebelsauce schmecken. Dazu gibt es einen Auflaufklassiker: cremiges Kartoffelgratin, bei dem jeder gerne auch ein zweites Mal zugreift. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kochsahne²
- 3 Zwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz



1. Zutaten vorbereiten

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher

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 756kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 41.3g



4. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



1. Zutaten vorbereiten



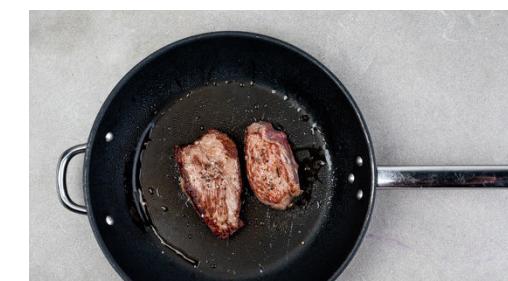
2. Sahnesauce zubereiten

Die **Sahne** mit den **Kräutern** und dem **Knoblauch** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die **Sahne** 4-5Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Sauce** sollte sehr intensiv, fast zu salzig schmecken.



3. Gratin backen

Die **Kartoffelscheiben** gleichmäßig in eine Auflaufform schichten, mit der **Sahnesauce** begießen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. **Tipp:** Das **Gratin** ist fertig, wenn man mit einem Spieß leicht durch die **Kartoffeln** stechen kann.



5. Steaks anbraten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Dann auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen und warm halten. Die Pfanne nicht auswischen.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne bei niedriger Hitze 3-5Min. glasig anbraten. 1EL Mehl unterrühren, dann mit 1½EL Essig und 150ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Sauce** in 3-4Min. sämig einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** in der **Sauce** auf jeder Seite 1-2Min. ziehen lassen, dann mit dem **Gratin** anrichten und servieren.