



## 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 Kochsahne<sup>2</sup>
- 3 Zwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- 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



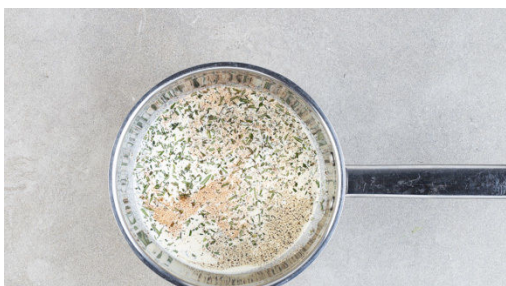
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Thymianblätter** abstreifen und fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und ebenfalls grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit einem Messer flach zerdrücken.



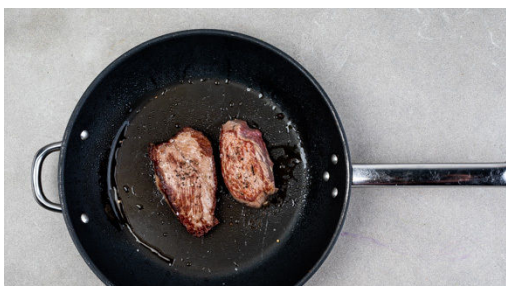
4. Zwiebeln schneiden

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



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.



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 auswaschen.



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.



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.