



## „Planted“-Steak mit Kapernbutter

mit karamellisierten Zwiebeln auf Käse-Risoni



ca. 25min



2 Portionen

Saftiges veganes Steak von Planted trifft auf aromatische Kapernbutter mit Knoblauch sowie karamellisierte Zwiebeln - ein Zusammenspiel, das an elegante italienische Trattoria-Küche erinnert. Auf cremigen Risoni mit würzigem Käse serviert, vereint dieses Gericht kräftige, salzige und sanft süßliche Noten zu einem unkomplizierten, aber besonderen Genussmoment. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 200g Risoni <sup>1</sup>
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 2 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>
- 1 Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Die Butter rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen, wenn keine Mikrowelle vorhanden ist.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 44.3g



### 1. Kapernbutter zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. 2½EL Butter in der Mikrowelle erwärmen, bis sie weich ist. Die **Kapern** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kapern**, den **Knoblauch** und 1 Prise Pfeffer unter die Butter mischen. Den **Käse** fein hacken.



### 4. Steaks braten

Während die **Pasta** kocht, die **Steaks** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein sollen. Aus der Pfanne nehmen und auf den Teller mit den **Zwiebeln** geben. Die **Steaks** jeweils mit **½EL Kapernbutter** bestreichen und abgedeckt auf dem Teller ruhen lassen.



### 2. Zwiebeln anbraten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie karamellisiert ist. ½TL hellen Essig hinzugeben und einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Pasta kochen

**1EL Kapernbutter** und 1 kräftige Prise Pfeffer in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit **100ml Pastawasser** ablöschen, dann die **Pasta** unterrühren und kochen, bis das Wasser aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und den **Käse** unterrühren, bis er geschmolzen ist. Ca. **150ml Pastawasser** oder etwas mehr unterrühren, um die **Sauce** zu verdünnen.



### 3. Pasta ansetzen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 9-10Min. kochen. **Vorsicht:** Die **Pasta** nicht zu lange kochen, da sie später bissfest gekocht wird (siehe Schritt 5). **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** mit der **restlichen Kapernbutter** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** und die **Zwiebeln** auf der **Pasta** anrichten. Die geschmolzene **Kapernbutter** vom Teller, auf dem die **Steaks** ruhten, über die **Steaks** träufeln, dann servieren.