



Veggie-Steak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Schnell, Low Carb und einfach nur richtig lecker: Die veganen Steaks werden serviert mit einem warmen Salat aus gebackenen Tomaten, Paprika und Zwiebeln. Oliven, eine aromatische Gewürzmischung sowie ein frischer Joghurtdip mit feiner Knoblauchnote runden das Gericht ab. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Pck. veganes Steak ²
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

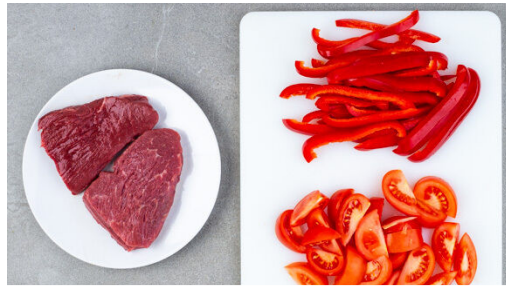
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

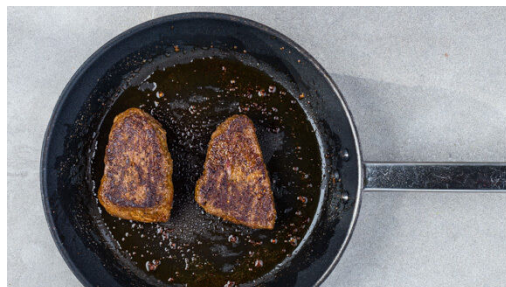
Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 19.1g, Eiweiß 24.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Steaks** auf einen Teller legen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



4. Steaks braten

Die **Steaks** trocken tupfen, rundum mit der **Gewürzmischung** einreiben und auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Scheibchen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauchscheibchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. im Ofen rösten.



6. Anrichten und servieren

Die **Oliven** mit dem gerösteten **Gemüse** vermengen und den **Tomaten-Paprika-Salat** auf Teller verteilen. Die **Steaks** leicht schräg in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und mit dem **Joghurtdip** servieren.