



Vegetarisches „Steak“-Sandwich

dazu Käsesauce und Ofenkartoffeln



ca. 45min



2 Portionen

Du möchtest dir mal etwas gönnen? Dann bist du hier genau richtig – denn wer sagt zu einem vegetarischen Steak-Sandwich mit Käsesauce schon Nein? Wir braten uns ein saftiges Steak von Planted und rösten ein paar köstliche Austernpilze. Dann köcheln wir fix eine cremige Käsesauce und machen einen Rucola-Paprika-Salat. Zum Schluss türmen wir all das auf ein knuspriges Baguette und reichen Ofenkartoffeln dazu. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 2 Baguettebrötchen²
- 125g Austernpilze
- 2 Pck. veganes Steak⁴
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g junger Gouda, gerieben³
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch³
- 2EL Mayonnaise¹
- 1EL Butter
- 1TL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁵

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1385kcal, Fett 67.0g, Kohlenhydrate 137.4g, Eiweiß 52.9g



1. Paprika einlegen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 2EL Balsamicoessig, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden, dann gut mit dem **Einlegesud** vermengen und beiseitestellen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben, dann gleichmäßig auf einer Seite des Backblechs verteilen und im Ofen 10-15Min. backen. Die **Brötchen** auf einem Backrost im Ofen 4-5Min. aufbacken. Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen.



3. Steaks garen

Die **veganen Steaks** trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei sehr starker Hitze erwärmen, dann die **Steaks** mit 1 Prise Salz würzen und auf jeder Seite 1-2Min. sehr scharf anbraten. Die **Steaks** in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen 4-10Min. garen, je nachdem, ob sie medium oder durch sein sollen. Anschließend abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



4. Pilze mitbacken

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und die **Pilze** auf der freien Seite des Backblechs mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Kartoffeln** und die **Pilze** weitere 7-10Min. backen, bis die **Pilze** appetitlich gebräunt sind. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten.



5. Käsesauce kochen

100ml Milch in einen Messbecher geben. 1TL Mehl in die Pfanne einröhren und ca. 1Min. erhitzen. Mit 75ml Milch ablöschen, aufkochen und ca. 3Min. einköcheln. Weitere 25ml Milch angießen, den **Käse** hinzufügen und bei niedriger Hitze schmelzen lassen. **Tipp:** Ggf. mehr Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



6. Brötchen belegen

Die **Steaks** gegen die Faser in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit der **Paprika** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit den **Pilzen**, den **Steaks**, der **Käsesauce** und dem **Rucola-Paprika-Salat** belegen und servieren. Den **übrigen Salat** mit den **Ofenkartoffeln** und je 1EL Mayonnaise zum Dippen dazu reichen.