

MARLEY SPOON



Vegetarischer Steak-Teller klassische Art

mit Petersilienkartoffeln, Dip und Salat



20-30min



2 Portionen

Ein köstliches, klassisches Steak-Gericht, wie es auch in Frankreich nicht besser zu kriegen ist: Zum saftig-zarten, veganen Steak von Planted servierst du einen leckeren Saure-Sahne-Dip mit Lauchzwiebel, Kartoffeln mit frischer Petersilie und knackigen Romanosalat. Eine vegetarische Mahlzeit vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher saure Sahne ¹
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 28.9g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



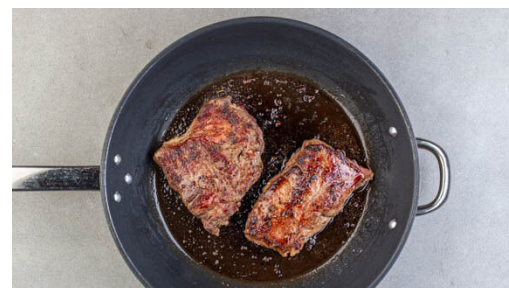
4. Steaks würzen

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und rundum mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



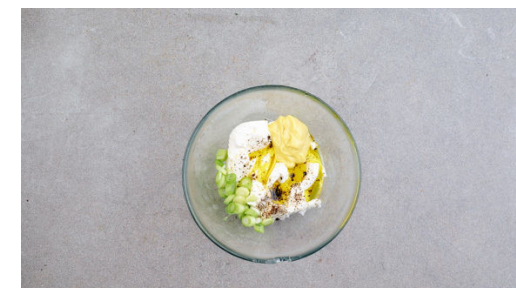
2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Salat** der Länge nach in grobe Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in sehr feine Ringe schneiden.



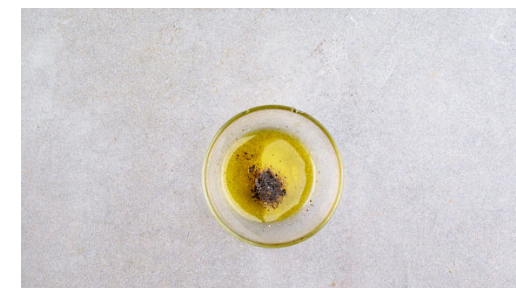
5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein sollen. Währenddessen die **½ der Petersilienblätter oder mehr** abzupfen und fein hacken. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Dip zubereiten

Die **saure Sahne** mit ½EL Senf und 1TL Olivenöl glatt rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. **⅓ der Lauchzwiebeln** untermischen.



6. Dressing anrühren

1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verrühren und den **Salat** vorsichtig untermengen. Die **Kartoffeln** mit der gehackten **Petersilie** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Dip** und dem **Salat** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.