

MARLEY SPOON



Vegetarischer Steak-Teller klassische Art

mit Petersilienkartoffeln, Dip und Salat



20-30min



4 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 Romanasalat. Eine vegetarische Mahlzeit vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher saure Sahne¹
- 4 Pck. veganes Steak³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 667kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 29.4g



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 **Gewürzmischung** einreiben.



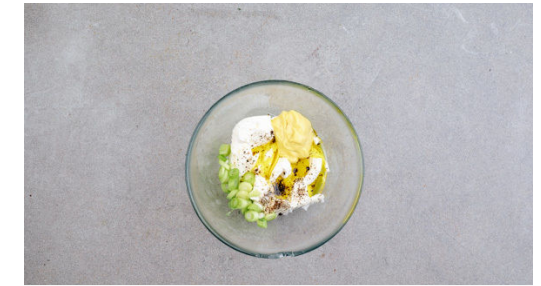
2. Gemüse schneiden

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



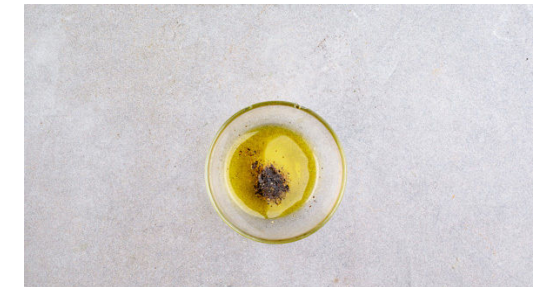
5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein sollen. Währenddessen die **Petersilienblätter** 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 1EL Senf und 2TL Olivenöl glatt rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. $\frac{2}{3}$ der **Lauchzwiebeln** untermischen.



6. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2-3EL 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.