



Vegetarisches „Steak“-Sandwich

dazu Käsesauce und Ofenkartoffeln



ca. 50min



4 Portionen

Du möchtest dir mal etwas gönnen? Dann bist du hier genau richtig – denn wer sagt zu einem vegetarischen Steak-Sandwich 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

- 2 Paprika
- 2 Pck. Babykartoffeln
- 4 Baguettebrötchen ²
- 250g Austernpilze
- 4 Pck. veganes Steak ⁴
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200g junger Gouda, gerieben ³
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ³
- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Butter ³
- 2TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große 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 1367kcal, Fett 64.1g, Kohlenhydrate 138.6g, Eiweiß 53.6g



1. Paprika einlegen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 4EL Balsamicoessig, 1TL Zucker und ½TL 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 2EL 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 großen Pfanne 1EL Olivenöl bei sehr starker Hitze erwärmen, dann die **Steaks** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und auf jeder Seite 1-2Min. sehr scharf anbraten. Die **Steaks** in eine mittelgroße 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 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Kartoffeln** und die **Pilze** 7-10Min. backen, bis die **Pilze** appetitlich gebräunt sind. Die **Schalotten** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in der Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten.



5. Käsesauce kochen

2TL Mehl einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Mit 125ml Milch ablöschen, aufkochen und ca. 3Min. einköcheln. Erneut 125ml Milch einrühren und kurz einköcheln lassen. Weitere 50ml 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** sowie dem **Rucola-Paprika-Salat** belegen und servieren. Den **übrigen Salat** mit den **Ofenkartoffeln** und je 1EL Mayonnaise zum Dippen dazu reichen.