

MARLEY SPOON



Steak von Planted mit würzig-cremiger Sauce

dazu gebackene Kartoffelscheiben und Salat



30-40min



2 Portionen

Saftiges Steak von Planted, perfekt gebraten und mit einer würzig-cremigen Sauce serviert, begeistert doch immer die gesamte Familie. Dazu reichst du knusprig gebackene Kartoffelscheiben, die jeden Bissen zu einem Fest machen. Als erfrischende Beilage gibt es einen schicken Babysalat mit Blüten, in dem sich auch Tomätchen, Schalotten und schwarzer Knoblauch verstecken. Ein Gaumenschmaus der Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 2 Pck. veganes Steak ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 100g Babysalat mit Blüten

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1001kcal, Fett 68.8g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 32.4g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in sehr dünne (ca. 2mm) Scheiben schneiden. **Tipp:** Falls vorhanden, einen Gemüsehobel verwenden. Den **weißen Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Kartoffeln backen

1½EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und den **weißen Knoblauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer ca. 30Sek. in der Butter braten. Mit der **½ der Knoblauchbutter** eine mittelgroße Auflaufform fetten und die **Kartoffeln** überlappend in die Form legen. Die **restliche Knoblauchbutter** darübergießen und die **Kartoffeln** 25-30Min. im Ofen backen.



3. Tomaten marinieren

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Den **schwarzen Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zu einer **Paste** zerdrücken. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen. Die **Schalotten** und die **Tomaten** mit der **Knoblauchpaste** vermengen und beiseitestellen.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und 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. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt 5-10Min. ruhen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Butter in der Pfanne bei niedriger Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Crème fraîche** und 50ml Wasser zugeben und die **Sauce** 1-2Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Petersilie** grob hacken. Den **Käse** und den **Salat** mit den **Tomaten samt Marinade** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce**, den **Kartoffeln** und dem **Käse-Tomaten-Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.