

MARLEY SPOON



Steak von Planted mit würzig-cremiger Sauce

dazu gebackene Kartoffelscheiben und Salat



30-40min



4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 4 Pck. veganes Steak ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Becher Crème fraîche ¹
- 20g Petersilie
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 200g Babysalat mit Blüten

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- große 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 979kcal, Fett 65.0g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 32.6g



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

3EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und den **weißen Knoblauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ca. 30Sek. in der Butter braten. Mit der **½ der Knoblauchbutter** eine große 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 **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Den **schwarzen Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zu einer **Paste** zerdrücken. 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 kräftige 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 großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Butter in der Pfanne bei niedriger Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Crème fraîche** und 100ml 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.