



„Planted“-Steak mit Kapernbutter

mit karamellisierten Zwiebeln auf Käse-Risoni



ca. 25min



2 Portionen

Saftiges veganes Steak von Planted trifft auf aromatische Kapernbutter mit Knoblauch sowie karamellisierte Zwiebeln – ein Zusammenspiel, das an elegante italienische Trattoria-Küche erinnert. Auf cremigen Risoni mit würzigem Käse serviert, vereint dieses Gericht kräftige, salzige und sanft süßliche Noten zu einem unkomplizierten, aber besonderen Genussmoment. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Die Butter rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen, wenn keine Mikrowelle vorhanden ist.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 44.3g



1. Kapernbutter zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. 2½EL Butter in der Mikrowelle erwärmen, bis sie weich ist. Die **Kapern** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kapern**, den **Knoblauch** und 1 Prise Pfeffer unter die Butter mischen. Den **Käse** fein hacken.



4. Steaks braten

Während die **Pasta** kocht, die **Steaks** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 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 den Teller mit den **Zwiebeln** geben. Die **Steaks** jeweils mit ½EL **Kapernbutter** bestreichen und abgedeckt auf dem Teller ruhen lassen.



2. Zwiebeln anbraten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie karamellisiert ist. ½TL hellen Essig hinzugeben und einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Pasta kochen

1EL **Kapernbutter** und 1 kräftige Prise Pfeffer in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit 100ml **Pastawasser** ablöschen, dann die **Pasta** unterrühren und kochen, bis das Wasser aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und den **Käse** unterrühren, bis er geschmolzen ist. Ca. 150ml **Pastawasser** oder etwas mehr unterrühren, um die **Sauce** zu verdünnen.



3. Pasta ansetzen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 9-10Min. kochen. **Vorsicht:** Die **Pasta** nicht zu lange kochen, da sie später bissfest gekocht wird (siehe Schritt 5). 300ml **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** mit der **restlichen Kapernbutter** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** und die **Zwiebeln** auf der **Pasta** anrichten. Die geschmolzene **Kapernbutter** vom Teller, auf dem die **Steaks** ruhten, über die **Steaks** träufeln, dann servieren.