

# MARLEY SPOON



## Veggie-Steak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip



30-40min



4 Portionen

Zum veganen Steak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 4 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>
- 300g Bio-Bulgur<sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

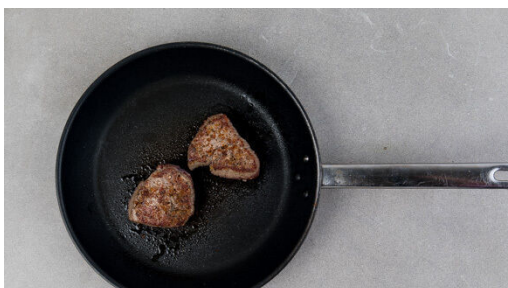
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 42.3g



### 1. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und die **Brühe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **veganen Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



### 4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 2. Bulgur kochen

Die **Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



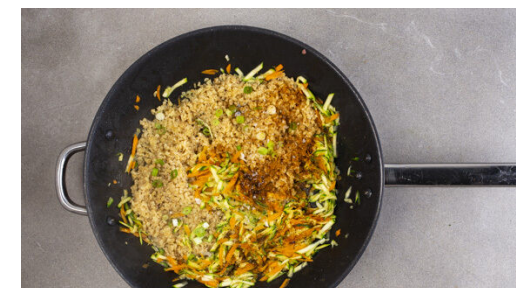
### 5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Dip** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



### 6. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und **¾ der Lauchzwiebeln** untermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **veganen Steaks** in Tranchen schneiden, mit dem **Bulgur-Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.