

# MARLEY SPOON



## Vegetarisches „Steak“-Sandwich

mit Rucola, Käsesauce und Rote-Bete-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Wir präsentieren den Goliath unter den Sandwiches: Ein echtes Kraftpaket, ausgestattet mit einem robusten veganen „Steak“ von Planted, einer würzigen Käsesauce und pfeffrigem Rucola. In der Ringecke steht auch schon sein kleiner Helfer, ein cremiger Bete-Karotten-Salat, bereit zum Angriff. Da brauchst du einen Bärenhunger, um es mit den beiden aufzunehmen. Also los, Ring frei!

## Was du von uns bekommst

- 4 Pck. veganes Steak <sup>5</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>
- 4 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 4EL Senf <sup>4</sup>
- 2EL Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1038kcal, Fett 58.8g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 37.3g



### 1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die veganen **Steaks** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



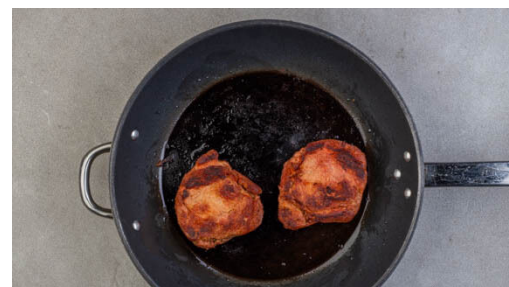
### 4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden, mit insgesamt 2EL Butter sowie 2EL Senf bestreichen und im Ofen in 4-5Min. aufbacken.



### 2. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Roten Beten** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln, dann mit den **Zwiebeln**, der **Roten Bete** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



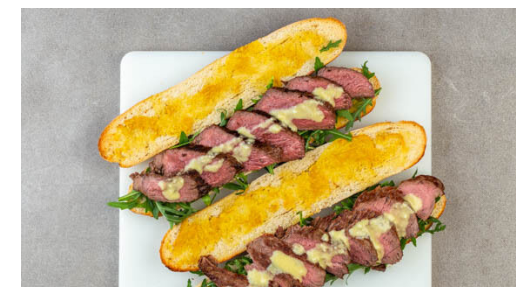
### 5. Steaks braten

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 bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 3. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit dem **Käse**, dem **Zitronensaft**, 2EL Senf, 4EL Olivenöl, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Käsesauce** mit Salz, Pfeffer, 1 kräftigen Prise Zucker und ggf. hellem Essig nach Geschmack verfeinern.



### 6. Brötchen belegen

Die veganen **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Brötchen** mit dem **Rucola** und den **Steakstreifen** belegen, mit je 1 Prise Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und zuletzt mit der **Käsesauce** beträufeln. Den **Rote-Bete-Salat** auf dem **übrigen Rucola** anrichten und mit den **Sandwiches** und der **restlichen Käsesauce** servieren.