

MARLEY SPOON



Vegetarisches „Steak“-Sandwich

mit Rucola, Käsesauce und Rote-Bete-Salat



ca. 25min



2 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

- 2 Pck. veganes Steak ⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 2 Baguettebrötchen ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 2EL Senf ⁴
- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße 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 1051kcal, Fett 58.8g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 37.7g



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, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden, mit insgesamt 1EL Butter sowie 1EL Senf bestreichen und im Ofen 4-5Min. aufbacken.



2. Salat zubereiten

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



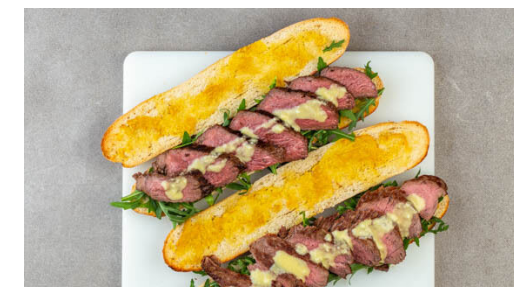
5. Steaks braten

Die veganen **Steaks** trocken tupfen und in einer 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 bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit dem **Käse**, der **1/2 des Zitronensafts**, 1EL Senf, 2EL Olivenöl, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Käsesauce** mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und ggf. mehr **Zitronensaft** 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.