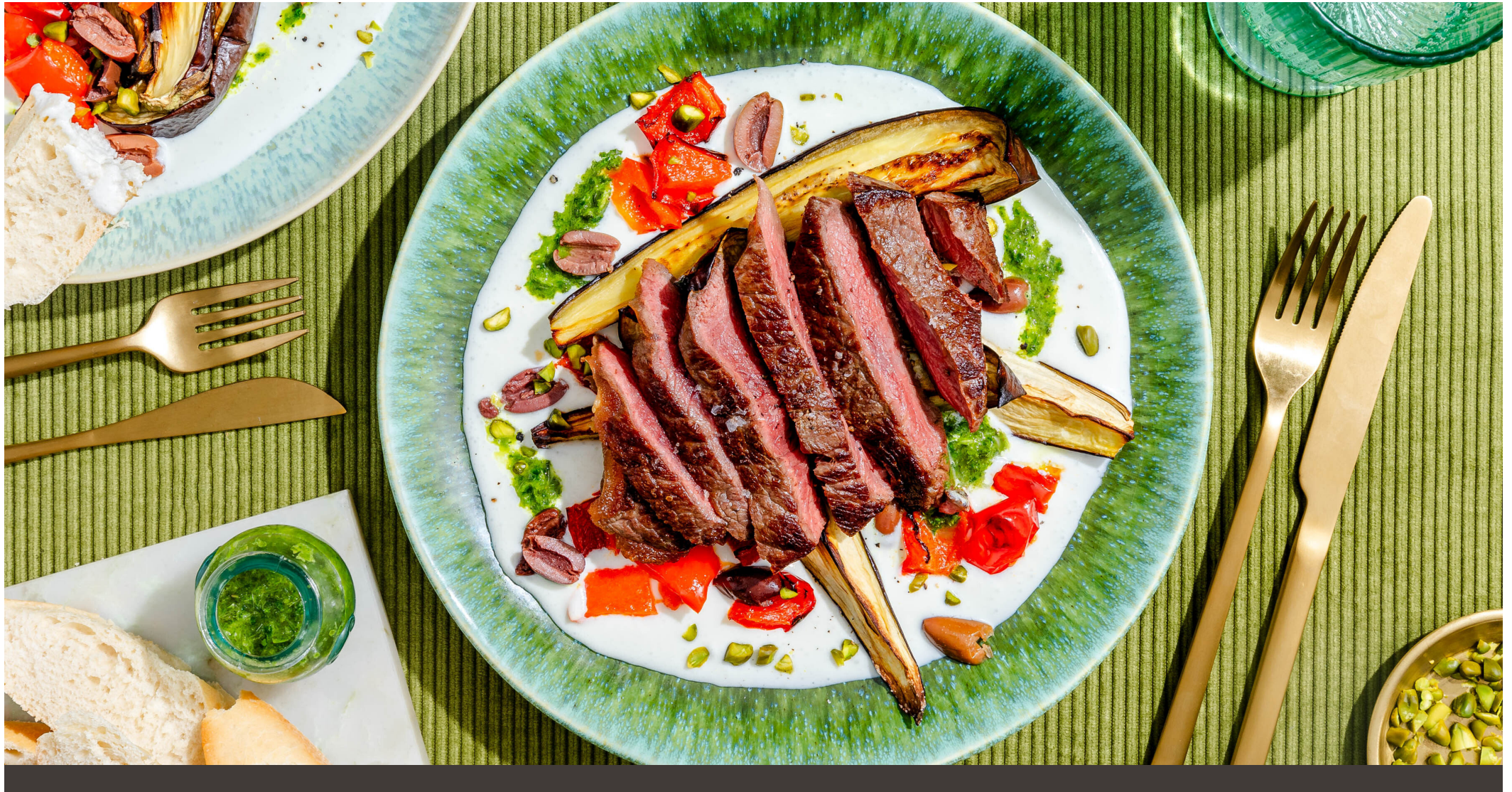


MARLEY SPOON



„Planted“-Steak mit Feta

mit zweierlei Saucen und Pistazien



ca. 50min



4 Portionen

Heute wird es schwer, den Star unseres Galadiners zu küren, denn die Auswahl ist groß: Ein in nordafrikanische Gewürze gehülltes pflanzliches Steak gilt als Favorit, im Ofen geröstete Paprika und Aubergine liefern allerdings auch eine köstliche Show ab. Noch spannender wird es, wenn eine cremige Feta-Knoblauch-Sauce und ein duftender Kräuterdip mit Petersilie und Minze die Bühne betreten. Der Sieger ...? Du entscheidest!

Was du von uns bekommst

- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 40g Petersilie & Minze
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 20g Pistazienkerne ⁴
- 200g Feta ²
- 4 Becher Joghurt ²
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1121kcal, Fett 67.2g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 37.9g



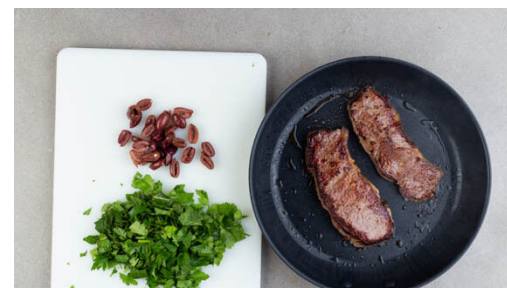
1. Gemüse backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** längs in ca. 4cm lange Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen.



4. FetasaUCE pürieren

Die **Pistazien** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Feta** und **3EL Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Anschließend den **restlichen Joghurt** unterrühren und die **FetasaUCE** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



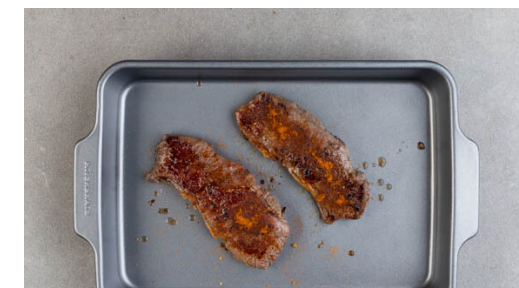
2. Steaks anbraten

Die **Brötchen** auf einem Backrost 6-8Min. im Ofen aufbacken. Die **Oliven** längs halbieren. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **vegane Steaks** trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Steaks** in das heiße Öl geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braun anbraten.



5. Kräutersauce pürieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das hohe Gefäß ausspülen und die **Kräuter** mit **4TL Zitronensaft**, 5EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz fein pürieren. Die **Kräutersauce** mit der **Zitronenschale** abschmecken.



3. Steaks mitbacken

Die **Steaks** in eine kleine Auflaufform geben, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Im unteren Teil des Ofens 5-10Min. weitergaren, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Den **Knoblauch** vom Backblech nehmen. Das **Gemüse** 5-7Min. weiterbacken, bis es appetitlich gebräunt ist, davor ggf. die Position der Bleche tauschen.



6. Anrichten und servieren

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und mit der **1/2 der Kräutersauce** beträufeln. Das **Ofengemüse** und die **Steaks** darauf anrichten. Mit den **Pistazien**, den **Oliven** und der **restlichen Kräutersauce** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und dazu servieren.