



RS Veganes „Steak“ mit Knoblauchsauce

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel



30-40min



2 Portionen

Saucenfans aufgepasst: Für das leckere pflanzliche „Steak“ gibt es hier eine passende Begleitung, die aus rauchig-süßer Sauce und Knoblauch zubereitet wird. Darin darf das Steak schmurgeln, bevor es sich auf deinen Teller begibt. Es trifft dort auf einen umwerfend fruchtig-würzigen Kartoffelsalat, der in einem aromatischen Dressing ebenfalls sehr gut auf das Date vorbereitet ist. Planung ist das halbe Leben ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. veganes Steak ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL körniger Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

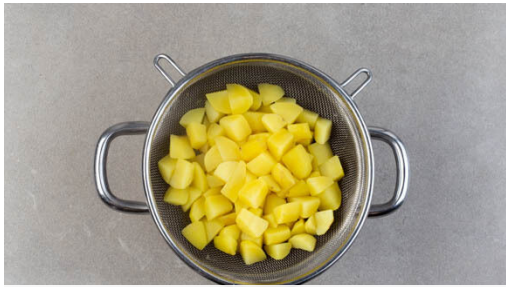
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

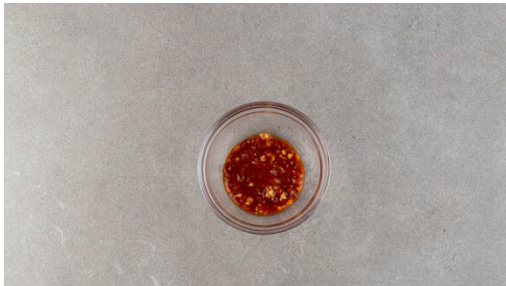
Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 35.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 2-3cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Würzsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2EL Ketchup, ½EL Essig, der **½ des Paprikapulvers** und 1 Prise Pfeffer verrühren.



2. Dressing anrühren

2EL vegane Mayonnaise und 1EL körnigen Senf mit 1EL Pflanzenöl, ½EL hellem Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



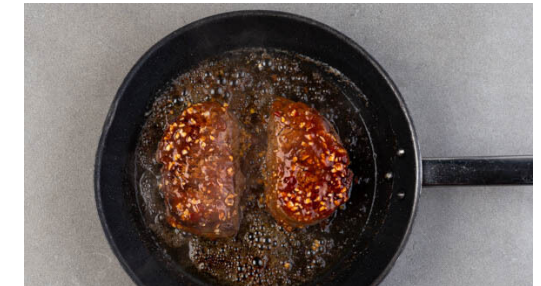
5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein soll. Nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen.



3. Salat zubereiten

Den **Sellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Apfel** vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie**, die **Gurken**, die **Zwiebeln**, den **Apfel** und die abgekühlten **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Steaks glasieren

Während der letzten Minute der Garzeit die **Steaks** von beiden Seiten mit der **Würzsauce** bestreichen. Aus der Pfanne nehmen, mit der **restlichen Sauce** aus der Pfanne beträufeln und 3-5Min. abgedeckt ruhen lassen. Dann in Tranchen schneiden und mit der **Sauce** auf Teller verteilen. Den **Kartoffelsalat** daneben anrichten und servieren.