



## Veganes „Steak“ mit Knoblauchsauce

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel



30-40min



4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL körniger Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

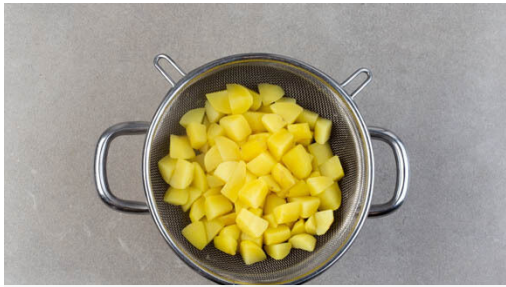
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 36.2g



### 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 4EL Ketchup, 1EL Essig, dem **Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



### 2. Dressing anrühren

4EL vegane Mayonnaise und 2EL körnigen Senf mit 2EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



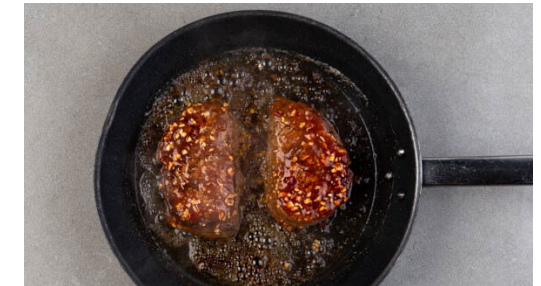
### 5. Steaks braten

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



### 3. Salat zubereiten

Den **Sellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Äpfel** vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie**, die **Gurken**, die **Zwiebeln**, die **Äpfel** 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.