

MARLEY SPOON



„Planted“-Steak mit Brokkolini

mit Satay-Erdnussauce auf Hutspot



40-50min



4 Portionen

Lust auf etwas Neues? Wir haben im wahrsten Sinne des Wortes über den Tellerrand geschaut und präsentieren dir hier den niederländischen Klassiker Hutspot. Serviert mit einem saftigen pflanzlichen Steak, gebackenen Brokkolini und einer feinen Erdnussauce erfährt der deftige Stampf aus Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln ein zeitgemäßes, überaus köstliches Upgrade. Eet smakelijk!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 4 Zwiebeln
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pck. veganes Steak ³
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ¹
- 4EL Butter ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

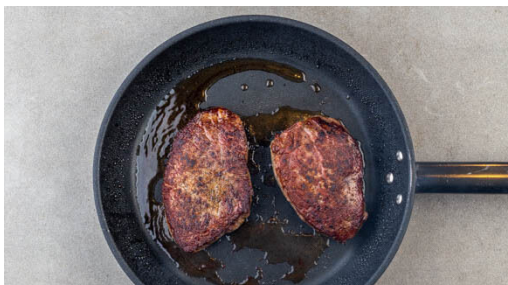
Milch (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und in 20-25Min. gar kochen.



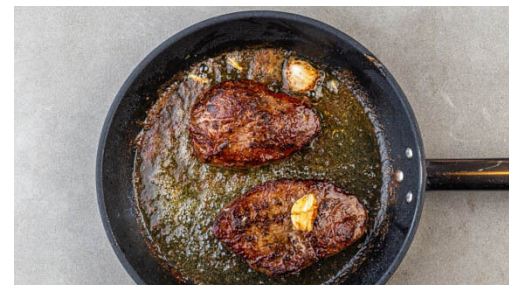
4. Steaks braten

Den **ungeschälten Knoblauch** mit der Klinge eines breiten Messers zerdrücken. Die **veganen Steaks** trocken tupfen, mit der **restlichen Gewürzmischung** würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten.



2. Gemüse stampfen

Das **Gemüse** in einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 100-150ml Milch, 2EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer grob stampfen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze warm halten. Gelegentlich umrühren und ggf. esslöffelweise Wasser oder Milch hinzugeben, wenn der **Hutspot** zu trocken wird.



5. Steaks verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. 2EL kalte Butter, den **Knoblauch** und die **Limettenschale** in die Pfanne geben und die Pfanne zurück auf den Herd stellen. Die **Steaks** auf jeder Seite weitere 1-2Min. braten, dabei mit einem Löffel kontinuierlich Bratfett über die **Steaks** träufeln. Bis zum Servieren abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



3. Brokkolini rösten

Die **Brokkolini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 8-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und leicht gebräunt sind. Inzwischen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ des Brühwürz**es in 350ml heißem Wasser auflösen.



6. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter**, die **Brühe**, die **Sojasauce**, 2EL Honig und 2TL Essig in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Limettensaft** abschmecken und die Flüssigkeit bei niedrigster Hitze in ca. 2Min. sämig einköcheln lassen. Die **Steaks** und die **Brokkolini** auf dem **Hutspot** anrichten, nach Belieben mit der **Sauce** garnieren und servieren.