

MARLEY SPOON



„Planted“-Steak mit Brokkolini

mit Satay-Erdnussauce auf Hutspot



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 1 Pck. Brokkolini
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch ¹
- 2EL Butter ¹
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

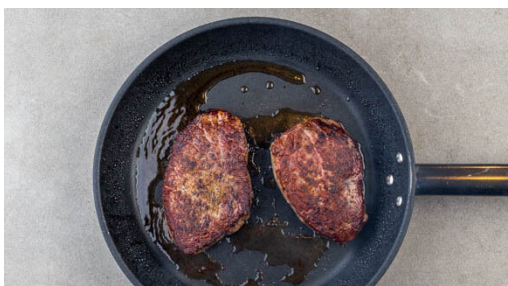
Allergene

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



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** 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.



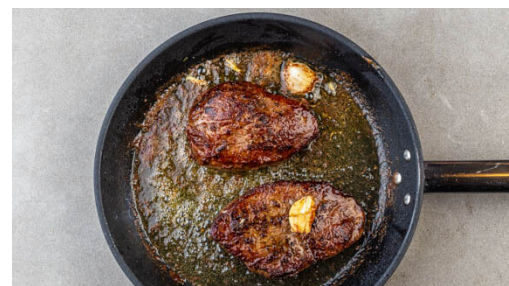
4. Steaks braten

Den **ungeschälten Knoblauch** mit der Klinge eines breiten Messers zerdrücken. Die **veganen Steaks** trocken tupfen, mit der **restlichen Gewürzmischung** würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 50-75ml Milch, 1EL Butter und je 1 kräftigen Prise 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. 1EL 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 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 8-12Min. rösten, bis die **Brokkolini** gar und leicht gebräunt sind. Inzwischen die **½ der Limettenschale** abreiben und **1 Limettenhälfte** auspressen. Die **½ des Brühwürzes** in 250ml heißem Wasser auflösen.



6. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter**, die **½ der Brühe**, die **Sojasauce**, 1EL Honig und 1TL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)