

# MARLEY SPOON



## Vegetarischer Steak-Teller klassische Art

mit Petersilienkartoffeln, Dip und Salat



20-30min



2 Portionen

Ein köstliches, klassisches Steak-Gericht, wie es auch in Frankreich nicht besser zu kriegen ist: Zum saftig-zarten, veganen Steak von Planted servierst du einen leckeren Saure-Sahne-Dip mit Lauchzwiebel, Kartoffeln mit frischer Petersilie und knackigen Romanosalat. Eine vegetarische Mahlzeit vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher saure Sahne<sup>1</sup>
- 2 Pck. veganes Steak<sup>3</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 35.5g,  
Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 28.9g



**1. Kartoffeln kochen**

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



**4. Steaks würzen**

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und rundum mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



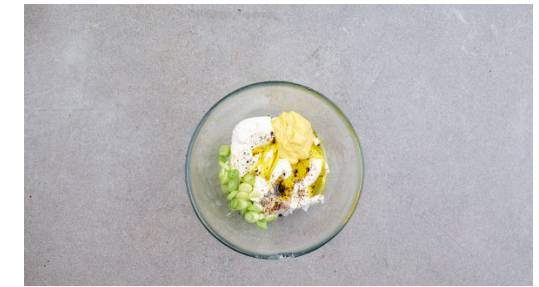
**2. Gemüse schneiden**

Inzwischen den **Salat** der Länge nach in grobe Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in sehr feine Ringe schneiden.



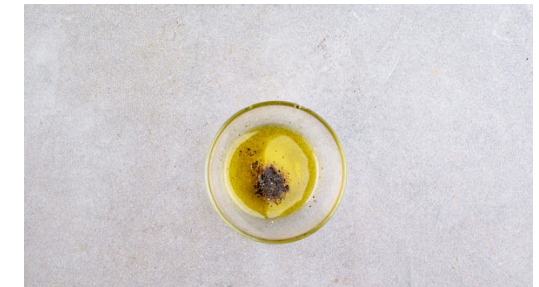
**5. Steaks braten**

Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein sollen. Währenddessen die **½ der Petersilienblätter oder mehr** abzupfen und fein hacken. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



**3. Dip zubereiten**

Die **saure Sahne** mit ½EL Senf und 1TL Olivenöl glatt rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. **⅓ der Lauchzwiebeln** untermischen.



**6. Dressing anrühren**

1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verrühren und den **Salat** vorsichtig untermengen. Die **Kartoffeln** mit der gehackten **Petersilie** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Dip** und dem **Salat** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.