

MARLEY SPOON



Deftiges Steak von Planted mit Sauerkraut

mit gegrillter Paprika und Kartoffelpüree



ca. 30min



4 Portionen

So ein köstlich gebratenes pflanzliches spricht ja schon für sich. Aber wenn es dann dazu noch gegrillte Paprika, knoblauchiges Sauerkraut und ein würzig-cremiges Kartoffelpüree gibt, ist die Testküche plötzlich rappellvoll. Kaum sind die Bäuche gefüllt und die Teller gespült, ist die Bagage auch schon verschwunden, um an weiteren großartigen Rezepten zu tüfteln. Echt inspirierend!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Pck. veganes Steak ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 90g vegane Margarine
- 100ml Pflanzendrink
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

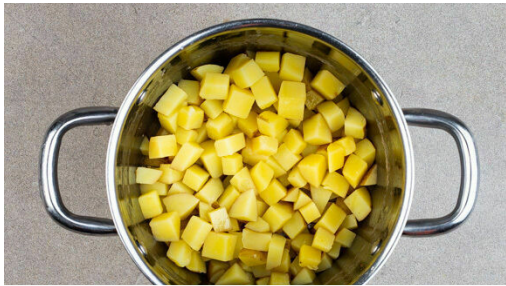
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Steaks am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

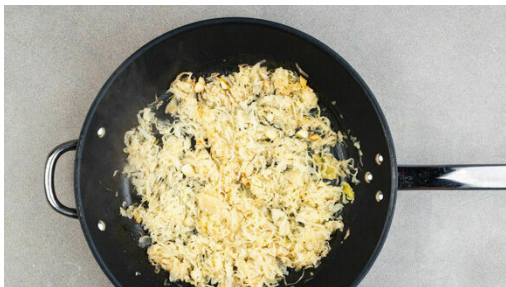
Allergene

Sojabohnen (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 200°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4. Sauerkraut verfeinern

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 120g veganer Margarine bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Sauerkraut** untermengen, in 1-2Min. erwärmen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswaschen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



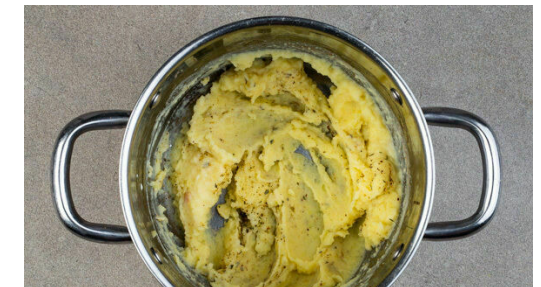
5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob sie medium oder eher durchgebraten sein sollen. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Paprika grillen

Die **Paprika** mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 2TL Balsamicoessig sowie 2EL Pflanzenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und im Ofen unter dem Grill ca. 10Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen.



6. Kartoffeln pürieren

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dann im Topf mit der **Gewürzmischung**, 2EL veganer Margarine und 100ml Pflanzendrink cremig pürieren. Die **1/2 der Petersilie** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit dem **Püree**, dem **Sauerkraut** und der **Paprika** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.