

MARLEY SPOON



Veganes Steak auf Brokkoli-Gemüse

in würziger Sauce mit Soja und Knoblauch



30-40min



4 Portionen

Wer zu Hause einen Wok hat, kann ihn heute zum Einsatz bringen: Die Geschmacksreise geht nämlich nach China! Paprika und Brokkoliröschen werden kurz scharf angebraten und in säuerlich-süßer Sojasauce würzig gegart. Auf einem fluffigen Hügel Reis serviert, kann es geschmacklich nur noch vom saftigen veganen Steak getoppt werden. Auf den Wok, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Pck. veganes Steak ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

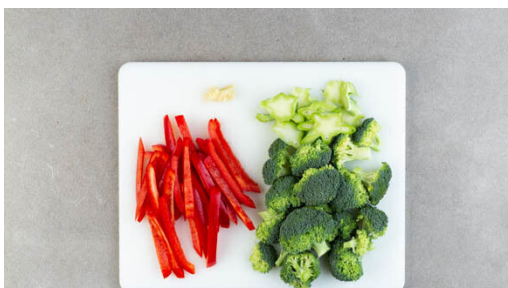
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

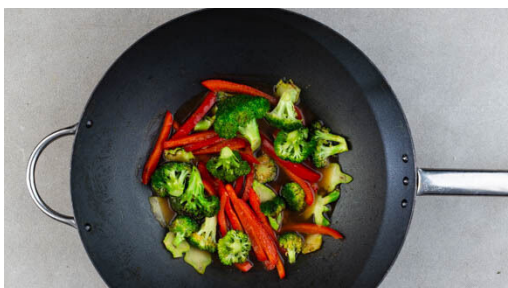
Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 33.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



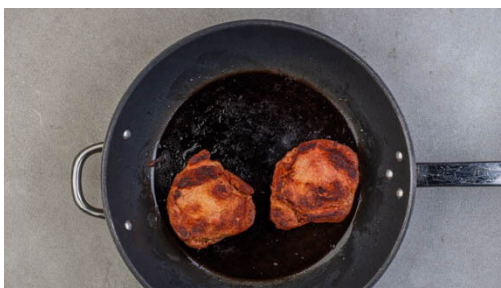
4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Sauce** angießen, aufkochen und 7-8Min. einköcheln lassen. Ggf. mit **mehr Brühgewürz** nachwürzen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



3. Sauce anrühren

50ml kaltes Wasser mit 2TL Speisestärke verrühren. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **½ des Brühgewürzes**, 2EL Essig, 1EL (braunen) Zucker und 1½TL Pfeffer unterrühren, dann nochmals 400ml Wasser hinzufügen.



6. Steaks schneiden

Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse samt Sauce** und die **Steaktranchen** darauf anrichten und servieren.