



Vegetarisches Steak frites

mit Schnittlauchjoghurt und Salat



20-30min



4 Portionen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Bio-Rindersteak mit einem feinen Schnittlauch-Joghurt-Dip, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites und einen knackigen Salat mit aromatischem Dressing. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet – einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Pck. veganes Steak ³
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 51.0g, Eiweiß 28.8g



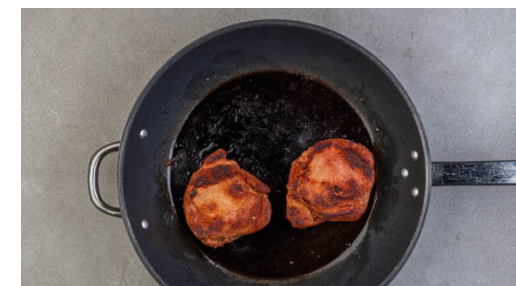
1. Pommes vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.



3. Steaks garen

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, je nach gewünschtem Gargrad. Die **Steaks** abgedeckt auf einem Teller ca. 5Min. ruhen lassen.



4. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Pommes** ggf. mit Salz würzen und mit den **Steaks** und dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit dem **Schnittlauchjoghurt** garnieren und servieren.