

Veganes Steak mit cremigem Chimichurri

dazu Röstkartoffeln und Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 972 kcal • Tag 3 kochen



Veganes Steak



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatmischung



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Wildpreiselbeerenmarmelade



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Pflanzliche Margarine*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes Steak 11	280 g	420 g	560 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Petersilie, glatt	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	736 kJ/176 kcal	4065 kJ/972 kcal
Fett	10,8 g	59,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	11,1 g	61,4 g
– davon Zucker	2 g	11,1 g
Eiweiß	5,6 g	31,2 g
Salz	0,69 g	3,83 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9 Senf **11** Soja

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffeln rösten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 1,5 cm Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. im Ofen garen, bis sie goldbraun sind.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.

Kräuter grob hacken



3 Dressing vorbereiten

In einer großen Schüssel

Wildpreiselbeerenmarmelade, Hälfte **Senf**, 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Salat** in die Schüssel geben und am Ende des Rezepts unterheben.



4 Kräuter-Aioli mixen

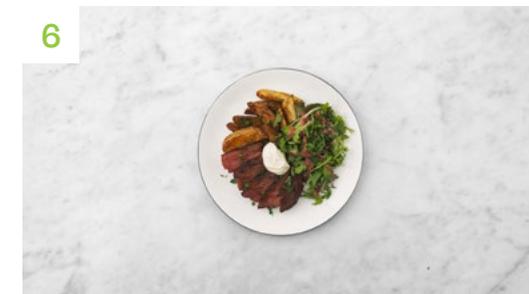
In einem hohen Rührgefäß gerösteten **Knoblauch**, **Mayonnaise**, drei Viertel **Petersilie**, restlichen **Senf**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einer **Aioli** verarbeiten.



5 Steak anbraten

Steaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Steak** darin 3 – 4 Min. pro Seite goldbraun anbraten. Beim Wenden 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** dazugeben. **Steak** nach der Garzeit herausnehmen und ggfs. warm halten.



6 Anrichten

Steaks in feine Streifen schneiden. **Steaks** neben den **Kartoffeln** und dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit **Kräuter-Aioli** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

