

# Planted Steak mit Pflaumen-Balsamico-Soße

deftigem Kartoffelpüree mit Semmelbrösel und Knoblauch-Bohnen

Vegetarisch Thermomix kocht • 821 kcal • Tag 5 kochen



Veganes Steak



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Balsamiccreme



Pflaumenkonfitüre



Semmelbrösel

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Butter\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Milch\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes Steak <b>11)</b>	280 g	420 g	560 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Balsamicocrema <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Pflaumenkonfitüre	40 g	60 g	80 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 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. 660 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3435 kJ/821 kcal
Fett	5,62 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,2 g
Kohlenhydrate	12,37 g	81,7 g
– davon Zucker	1,3 g	8,6 g
Eiweiß	5,21 g	34,4 g
Salz	0,42 g	2,75 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:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



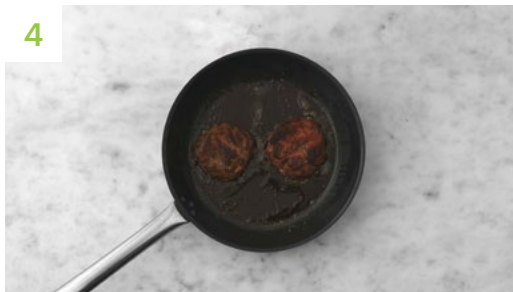
## Varoma vorbereiten

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben.

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** halbieren und auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und über die **Bohnen** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## Für Steak & Soße

In der 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] **Butter\*** und **Schalotte** dazugeben. **Steak** nach der Garzeit herausnehmen und ggfs. warmhalten.

**Pflaumenkonfitüre**, **Balsamicocrema**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Pfanne geben, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Für das Kartoffelpüree

**Kartoffeln**, 50 g [75 g | 100 g] **Milch\***, 10 g [15 g EL | 20 g] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Semmelbrösel rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Semmelbrösel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Herausnehmen und Pfanne auswaschen.

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

**Steak** in feine Streifen schneiden und auf Teller anrichten.

**Kartoffelpüree** daneben geben und mithilfe eines Kochlöffels austreichen. **Knoblauch-Bohnen** darauf geben und mit gerösteten **Semmelbröseln** garnieren. **Soße** nach Belieben auf das **Steak** geben.

**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>

