

# Veganes Steak mit cremigem Chimichurri dazu Röstkartoffeln und Salat

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



Veganes Steak



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatsmischung



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Wildpreiselbeerenmarmelade



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



# 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 <b>11</b>	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 <b>ES</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	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 Steaks 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>

