

Veganes Steak mit cremigem Chimichurri dazu Röstkartoffeln und Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 890 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatsmischung



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Wildpreiselbeerenkonfi



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Veganes Steak



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 2 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Blattsalatmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x	25 g	1 x	50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	6 g	2 x	6 g
Veganes Steak 11)	2 x	140 g	4 x	140 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	741 kJ/ 177 kcal	3724 kJ/ 890 kcal
Fett	11.9 g	59.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.1 g
Kohlenhydrate	10.7 g	53.6 g
– davon Zucker	2.1 g	10.8 g
Eiweiss	6 g	30.2 g
Salz	0.76 g	3.82 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!)



1 Kartoffeln rösten

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

Kartoffeln in 1.5 cm Schnitze schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 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 schälen und 10 Min. mitbacken.

Kräuter grob hacken



3 Dressing vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Wildpreiselbeerkonfitüre**, Hälfte **Senf**, 1.5 EL [3 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Salat** in die Schüssel geben und am Ende des Rezepts unterheben.



4 Kräuter-Aioli mixen

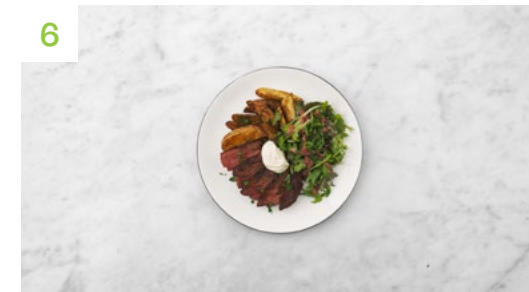
In einem hohen Rührgefäss gerösteten **Knoblauch**, **Mayonnaise**, drei Viertel **Peterli**, restlichen **Senf**, 3 EL [6 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Stabmixers zu einer **Aioli** verarbeiten.



5 Steak anbraten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Steak** darin 3 – 4 Min. pro Seite goldbraun anbraten. Beim Wenden 1 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 restlichem **Peterli** garnieren und mit **Kräuter-Aioli** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

