



# Vegane Grillsteaks mit Coleslaw

## *Zubereitung*

1. Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und halbieren oder quer in breite Scheiben schneiden. Oberflächen gitterförmig einritzen und mit Chilisoße bestreichen. Auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C / Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen.
2. Inzwischen Weißkohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Kohl hobeln oder in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Vegane Joghurt-Alternative, Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Möhren durchkneten. Dressing zufügen und vermengen. Kerbel- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Pflanzenmargarine und gehackte Kräuter vermengen.
3. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die veganen Steaks von beiden Seiten ca. 5 Minuten kross braten. Herausnehmen und mit Süßkartoffeln und Coleslaw anrichten. Dazu schmeckt vegane Mayonnaise und Ketchup.

## *Zubereitungszeit*

ca. 40 Minuten

## *Zutaten*

### *Für 4 Personen*

- 4 kleine Süßkartoffeln
- 4 EL Chilisoße
- 500 g Weißkohl
- 200 g Möhren
- 200 g Vegane Joghurt-Alternative
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Stiele Petersilie und Kerbel
- 100 g Pflanzenmargarine
- 2 Packungen Veganes Mühlen Steak Typ Rind
- Backpapier

## *Nährwerte pro Portion*

Brennwert: 2.680 kJ | 640 kcal

Eiweiß: 21 g

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 73 g