



Vegane Steaks mit Pilzpfanne

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und dicht an dicht einschneiden, ohne die Kartoffeln dabei zu zerschneiden. Thymian-Blättchen von den Stielen zupfen. Hälfte der Blättchen mit 2 Esslöffeln Olivenöl, 1 Esslöffel Meersalz und grobem Pfeffer vermengen. Kartoffeln damit mischen, dabei Öl und Thymian auch in die Einschnitte reiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 25-30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
2. Inzwischen Pilze putzen und gegebenenfalls halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und mitbraten. Mit Essig, Brühe und Sahne-Alternative ablöschen. Restlichen Thymian zufügen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen restliches Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Vegane Steaks darin von beiden Seiten kross anbraten.
4. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gemeinsam anrichten. Dazu schmeckt vegane Creme mit Kräutern.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kg mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Thymian
- 4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 750 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Seitlinge etc.)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamico Essig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g vegane Sahne-Alternative (z. B. Hafercreme)
- 2 Packungen Veganes Mühlen Steak Typ Rind
- Backpapier

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.904 kJ | 455 kcal

Eiweiß: 29 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 48 g

Zubereitungszeit

ca. 30-40 Minuten