



Vegane Steaks nach Hähnchenart mit Paprikasoße und Zucchini-Gemüse



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Zucchini	2 St.
Olivenöl	4 EL
Gemüsebrühe	50 ml
Veganes Steak, nach Art Hähnchen	480 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hafer Creme	100 ml
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Paprika ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Rosmarin zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Steaks ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseite stellen.
4. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini im Bratensatz ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Paprika im Topf mit Hafercreme fein pürieren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Vegane Steaks mit Zucchini-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Paprikasoße servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder unser Rezept für [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	33 g