



## Rindersteak mit Soja-Zitronen-Sauce

an geröstetem Blumenkohl mit Mangold



20-30min



2 Personen

Wer hätte gedacht, dass diese Augenweide von einem Fleischgericht so fix aufgetischt ist? Während der Blumenkohl ganz besonnen mit roten Zwiebeln und Knoblauch im Ofen röstet, ist unser Steak auch schon kurzerhand saftig gebraten und bereit für seine Verzärtelung in Form einer zitronig-würzigen Sauce. Das Gemüse hat nur kurz Zeit, sich mit adrettem Babymangold anzufreunden und schon geht's ab auf deinen Teller. Praktisch!



- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Flanksteak
- 100g roter Babymangold

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1TL Honig
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

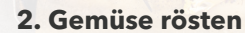
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7),  
Senf (10). Kann Spuren von anderen  
Allergenen enthalten.

Energie 602kcal, Fett 42.8g,  
Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 35.9g

A small, clear glass bowl filled with almonds is centered on a textured, grey surface. The almonds are light brown and appear to be whole or slightly cracked. The bowl is simple and cylindrical. The background is a uniform, slightly mottled grey with a fine, grainy texture.

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

A top-down view of a single, thick piece of cooked salmon resting on a plain white circular plate. The salmon has a dark, caramelized crust on its top surface, with some visible seasoning or sauce. A small amount of liquid is pooled on the plate to the left of the fish. The background is a neutral, light-colored surface.

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



1EL Butter und die **Zitronen-Sojasauce** in die Pfanne geben und erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Mangold**, den **Blumenkohl** und die **Sonnenblumenkerne** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten und mit der **Zitronen-Sojasauce** beträufelt servieren.