



Rindersteak mit würzigem Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis



ca. 25min



2 Portionen

Mit diesem Rindersteak-Rezept wirst du in Zukunft sicher öfters punkten. Das schmackhafte Fleisch kommt nämlich in Begleitung eines delikaten Spinats daher, der in japanischer Misopaste zubereitet wird. Als Beilage trumps der Brokkoli auf: Er wird ganz stressfrei zusammen mit duftendem Jasminreis geköchelt und dann mit viel Liebe und Sesam serviert. Bestnoten sind für diesen Publikumsliebbling garantiert!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 150g Jasminreis
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Misopaste⁴
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl³
- 1 Päckchen schwarzer Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter¹
- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer einen Topf mit Dämpfeinsatz hat, kann den Brokkoli auch über dem Reis dampfgaren.

Allergene

Milch (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 40.5g



1. Brokkoli schneiden

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die unteren 1-2cm des **Strunks** abschneiden, ggf. vorhandene Blätter entfernen. Den **Strunk** von holzigen Stellen befreien oder ggf. vollständig schälen, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, das **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **1/2 des Brühwürzes**, die **Misopaste**, 1TL Senf und 150ml Wasser einrühren.



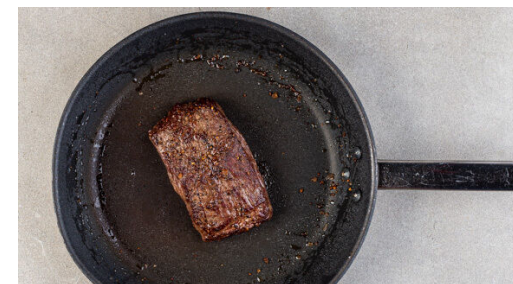
2. Reis und Brokkoli kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, den **Brokkolistrunk** und die **Brokkoliröschen** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der **Reis** und der **Brokkoli** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



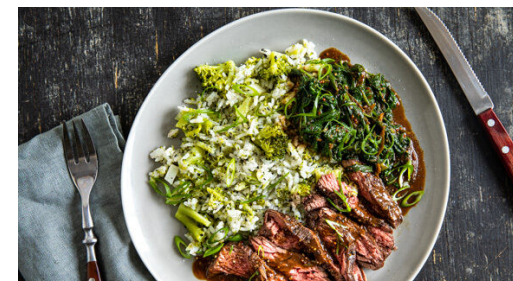
5. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Die **Sauce** anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 5-6Min. einköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken und ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu salzig ist. Den **Spinat** unterrühren und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** und den **Brokkoli** mit dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Brokkoli-Sesam-Reis** und dem **Miso-Spinat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.