



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Flanksteak
- 100g roter Baby Mangold

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 17.6g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



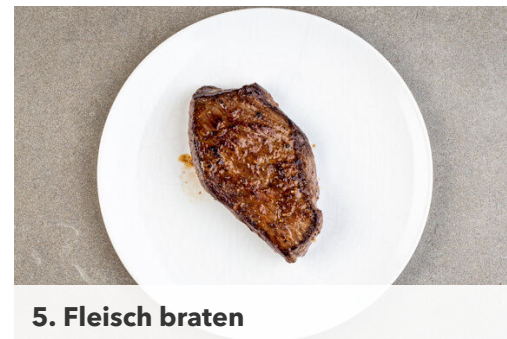
2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **1EL Sojasauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 1EL Butter in kleine Würfel schneiden und auf dem **Gemüse** verteilen. Das **Gemüse** 12-15Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Sonnenblumenkerne rösten

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.



5. Fleisch braten

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.



3. Dressing & Sauce anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Zitronensafts** mit **2TL Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Den **restlichen Zitronensaft** mit 1EL Wasser, 1EL Pflanzenöl, 1TL Senf, 1TL Honig und **1 Prise Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce erwärmen

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.