

MARLEY SPOON



Special: Rindersteak mit Salbeisauce

dazu Yorkshirepudding und Rosenkohl mit Feige



40-50min



2 Personen

Nur das Beste für das Fest der Feste! Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrt: saftiges Rindersteak, fluffige Yorkshirepuddings aus dem Ofen, aromatischen Rosenkohl mit feinen Feigenstückchen und eine verführerisch-cremige Zwiebelsauce mit Salbei und Senf. Sehr guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ³
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 50g getrocknete Feigen
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 5g Salbei
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 80g Weizenmehl ¹
- 1½EL körniger Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 47.1g



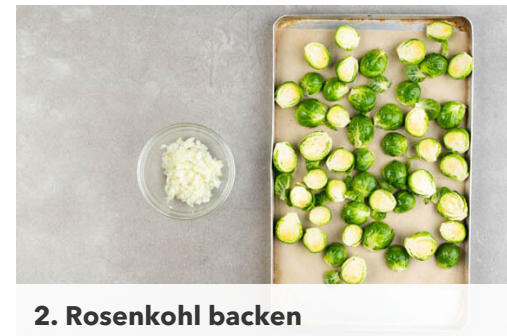
1. Teig anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Eine Muffin-Backform auf einem Backblech platzieren und **6 Mulden** der Backform mit je 1TL Pflanzenöl befüllen. Die Muffin-Backform auf dem Blech in den Ofen geben, während der Ofen vorheizt. Die **Eier** verquirlen und mit 75g Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen, nach und nach 100ml Milch zugeben und den **Teig** glatt rühren.



4. Rosenkohl verfeinern

Den fertig gerösteten **Rosenkohl** mit der **½ der Feigen oder mehr nach Belieben** und 2TL Honig vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Bis zum Servieren warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. **Tip:** Die **übrigen Feigen** zu Käse servieren.



2. Rosenkohl backen

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen in 10-12Min. knusprig rösten.



5. Fleisch garen

Eine mittelgroße Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 1EL Pflanzenöl hineingeben. Das **Fleisch** und auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Herausnehmen und in eine mittelgroße Auflaufform geben und 5-7Min. im Ofen fertig garen. Die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** und den **Salbei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen.



3. Yorkshirepuddings backen

Das Blech mit der Muffin-Backform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die **6 vorbereiteten Mulden** jeweils etwa zur Hälfte bzw. bis zu zwei Dritteln mit dem **Teig** befüllen. Auf der untersten Schiene 20-25Min. backen, bis die **Yorkshirepuddings** aufgegangen, goldbraun und in der Mitte nicht mehr feucht sind.



6. Sauce zubereiten

Mit 1TL Mehl bestäuben und umrühren, 200ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes**, 1½EL körnigen Senf und ½TL Zucker unterrühren, ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Sauce** aufkochen und 3-4Min. einköcheln lassen, den **Salbei** herausnehmen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Yorkshirepuddings** und dem **Rosenkohl** servieren.