



Rindersteak mit Safranrisotto

und geröstetem Brokkoli



ca. 35min



3-4 Personen

Wer sich heute etwas besonders Feines gönnen will, ist hier an der richtigen Adresse: Es gibt ein königlich cremiges Risotto, dessen edler Duft und goldener Schimmer von erlesenen Safranfäden kommt. Doch das ist noch nicht alles! Zur Amplifikation des Genusses räkeln sich kraftvoll ein schönes Stück Flanksteak und ofengerösteter Brokkoli auf der güldenen Kulisse. Luxus pur!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Päckchen Safran
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

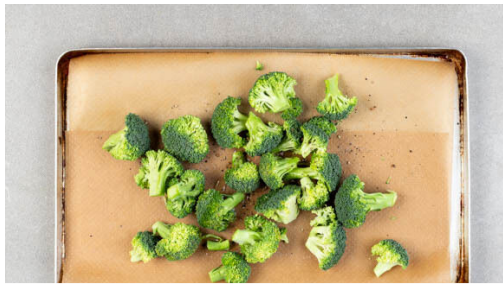
Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 41.8g



1. Safranbrühe zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. 1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Safran** in einem Mörser fein zerstoßen oder mit einem Messer fein schneiden und mit dem **Brühwürz** im kochenden Wasser verrühren.



4. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in 10-12Min. gar rösten.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anschwitzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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. Risotto kochen

Den **Reis** hinzufügen und 1-2Min. leicht anrösten, dann nach und nach mit der **Safranbrühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Risotto verfeinern

Den **Käse** fein reiben und mit 2EL Butter und 1-2EL hellem Essig unter das **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.