



Flanksteak mit zitronigem Blumenkohl

Low Carb mit Spinat-Kürbiskern-Salat



30-40min



2 Personen

Blumenkohl wird häufig unterschätzt, dabei ist er ein echtes Allroundtalent: Er ist leicht verdaulich, kann selbst in rohem Zustand verzehrt werden und sogar seine Blätter eignen sich zum Kochen. Damit du dich bald auch zu seinen Fans zählst, präsentieren wir ihn heute in einem Mantel aus Zitrone und Röstaromen. Begleitet wird er von einem saftigen Steak und einem Spinatsalat mit Kürbiskernen. Wir jubeln!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Flanksteak
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Kürbiskerne
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 16.4g, Eiweiß 39.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

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



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** und die **Zitronenstreifen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis der **Blumenkohl** appetitlich gebräunt ist.



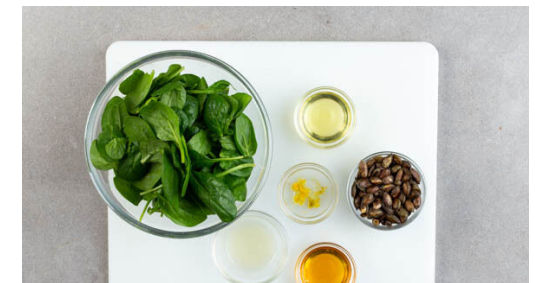
5. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit dem **Bratensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 3-4Min goldbraun anbraten.



3. Dip anrühren

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen herausnehmen, die Pfanne aufbewahren. Den **Joghurt** mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, die **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, ½TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Spinat** und die **Kürbiskerne** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Dip** auf Teller streichen, den **Zitronenblumenkohl** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.