



Rindersteak mit Soja-Zitronen-Sauce

an geröstetem Blumenkohl mit Mangold



20-30min



3-4 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!

- 2 Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Flanksteak
- 200g roter Babymangold

- 4EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 602kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 35.9g



4. Sonnenblumenkerne rösten

2. Gemüse rösten

5. Fleisch braten

3. Dressing & Sauce anrühren

6. Sauce erwärmen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning