



TBR: Rindersteak mit Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem Rindersteak-Rezept wirst du in Zukunft sicher öfters punkten. Das schmackhafte Fleisch kommt nämlich in Begleitung eines delikaten Spinats daher, der in japanischer Misopaste zubereitet wird. Als Beilage trumps der Brokkoli auf: Er wird ganz stressfrei zusammen mit duftendem Jasminreis geköchelt und dann mit viel Liebe und Sesam serviert. Bestnoten sind für diesen Publikumsliebbling garantiert!

- 2 große Brokkoli
- 400g Jasminreis
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 25g Misopaste ⁴
- 200g Babyspinat
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ₃
- 1 Päckchen Sesam ³

- 3EL Butter ¹
- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Wer einen Topf mit Dämpfeinsatz hat, kann den Brokkoli auch über dem Reis dampfgaren.

Allergene

Milch (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 23.4g,
Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 44.3g



In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die unteren 1-2cm des **Strunks** jeweils abschneiden, ggf. vorhandene Blätter entfernen. Den **Strunk** von holzigen Stellen befreien oder ggf. vollständig schälen, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, das **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **½ des Brühgewürzes**, die **Misopaste**, 1EL Senf und 200ml Wasser einrühren.



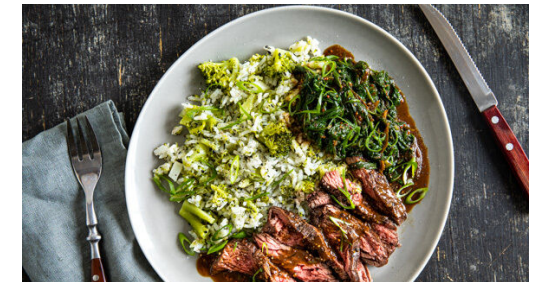
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, den **Brokkolistrunk** und die **Brokkoliröschen** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der **Reis** und der **Brokkoli** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Sauce** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Die **Sauce** anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 5-6Min. einköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken und ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu salzig ist. Den **Spinat** unterrühren und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Den **Reis** und den **Brokkoli** mit dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Brokkoli-Sesam-Reis** und dem **Miso-Spinat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.