



Low Carb: Rindersteak mit Zitronen-Blumenkohl

dazu Spinat-Kürbiskern-Salat



30-40min



3-4 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!

- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Kürbiskerne
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

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

Energie 0kcal



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der 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. Die Pfanne samt **Bratensaft** aufbewahren.



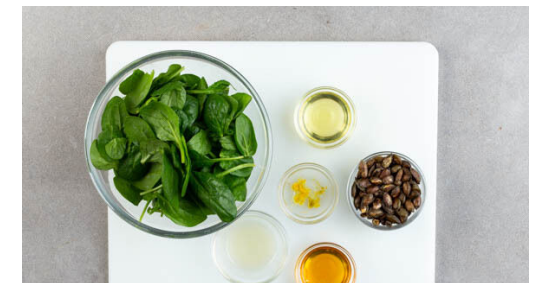
Den **Blumenkohl** und die **Zitronenstreifen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis der **Blumenkohl** appetitlich gebräunt ist.



Die **Zwiebeln** 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.



Die **Kürbiskerne** in einer großen 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 ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren.



2EL Olivenöl, die **Zitronenschale**, 2-3EL **Zitronensaft**, 1TL Honig und 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, dann den **Zitronenblumenkohl** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.