



TBR V: Bio-Rindersteak mit Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis



ca. 20min



2 Portionen

Mit diesem Rindersteak-Rezept wirst du in Zukunft sicher öfters punkten. Das schmackhafte Bio-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!

- 1 großer Brokkoli
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 25g Misopaste ⁴
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 1 Päckchen Sesam ³

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

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 45.9g



In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die unteren 1-2cm des **Strunks** 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 **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, das **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **½ des Brühgewürzes**, die **Misopaste**, 1TL Senf und 150ml Wasser einrühren.



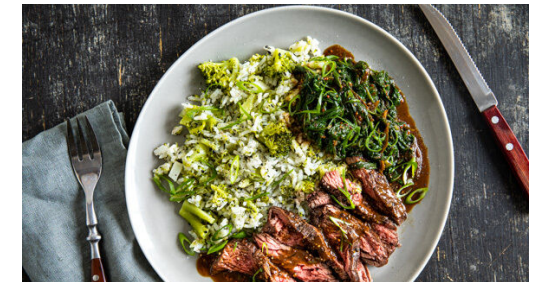
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, den **Brokkolistrunk** und die **Brokkoliröschen** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der **Reis** und der **Brokkoli** gar sind. 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.