



V: Bio-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 Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 200g roter Baby Mangold

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ¹
- 2TL Honig
- 2TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

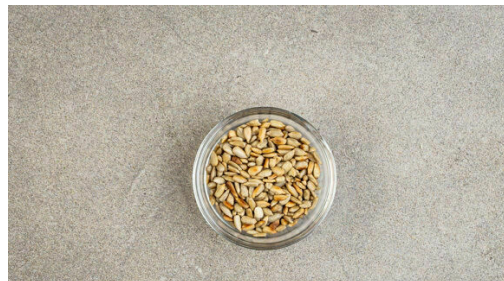
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit der **½ der Sojasauce** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. 2EL Butter in kleine Würfel schneiden und auf dem **Gemüse** verteilen. Das **Gemüse** 12-15Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. die Position der Bleche tauschen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl 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.



3. Dressing & Sauce anrühren

Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit der **restlichen Sojasauce** und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Den **restlichen Zitronensaft** mit 2EL Wasser, 2EL Pflanzenöl, 2TL Senf, 2TL Honig und **2 Prisen Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce erwärmen

2EL Butter und die **Zitronen-Sojasauce** in die Pfanne geben und erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Mangold**, den **Blumenkohl** und die **Sonnenblumenkerne** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten und mit der **Zitronen-Sojasauce** beträufelt servieren.