



V: Bio-Rindersteak mit Soja-Zitronen-Sauce

an geröstetem Blumenkohl mit Mangold



20-30min



2 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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 100g roter Baby Mangold

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 610kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 17.6g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse vorbereiten

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



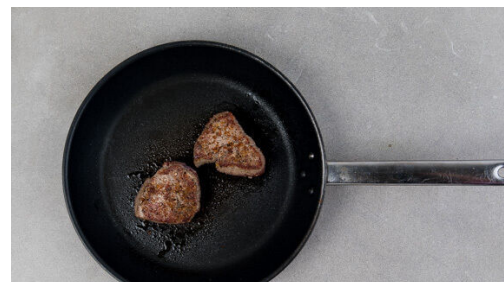
2. Gemüse rösten

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



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL 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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit der **restlichen Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Den **restlichen Zitronensaft** mit 1EL Wasser, 1EL Pflanzenöl, 1TL Senf, 1TL Honig und **1 Prise Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce erwärmen

1EL 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.