



## Rindersteak mit Miniklößen

und zarten Petersilien-Karotten

30-40min 2 Personen

Sind diese Miniklöße mit ihrem buttrigen Bröseltopping nicht hübsch anzuschauen? Aber nicht nur das! Dank des fertigen Kloßteigs sind sie schnell zubereitet und eine überaus leckere Ergänzung zum zarten Rindersteak und den mit Petersilie verfeinerten Karotten. Dazu ein leckeres Sößchen mit Senf, fertig ist das neue Lieblingsgericht für Groß und Klein!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kartoffelkloßteig
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Packung Rumpsteak
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Semmelbrösel

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 2-3EL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäl器
- Sieb

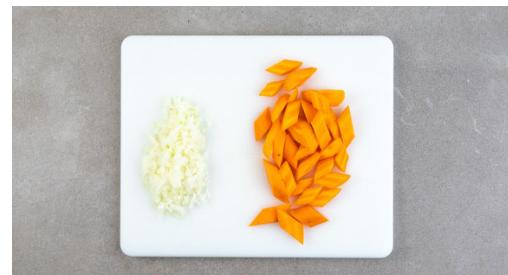
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 807.0kcal, Fett 24.6g, Eiweiß 39.4g, Kohlenhydrate 103.8g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L leicht gesalzenes Wasser für die **Klöße** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 1cm breite Stücke schneiden.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** mit 1EL Butter in einem kleinen Topf 2-3Min. farblos anschwitzen, dann mit 1/2EL Mehl bestäuben und mit 200ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühwürfels oder mehr nach Geschmack** hineinbröseln, den **Senf** unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



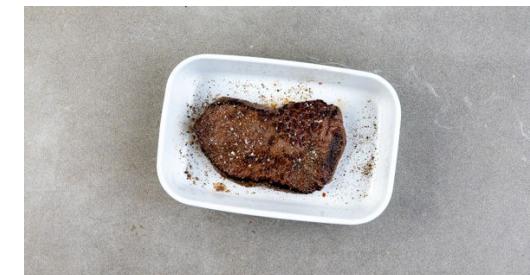
### 2. Klöße zubereiten

Aus dem **Klößteig** **10-12 gleich große Klöße** formen. **Tipp:** Die Hände mit Wasser befeuchten, damit der **Teig** nicht an der Haut klebt. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, die **Klöße** in das Wasser geben und in 10-12Min. gar ziehen lassen, bis alle **Klöße** an der Oberfläche schwimmen.



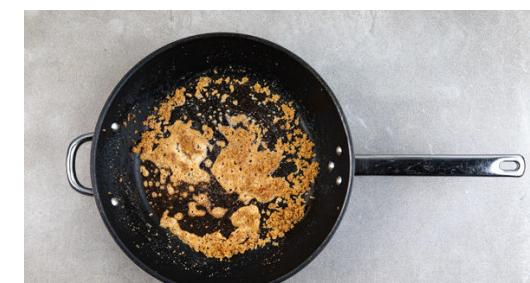
### 5. Karotten kochen

Die **Karotten** in einem zweiten mittelgroßen Topf in ausreichend leicht gesalzenem Wasser 2-3Min. bissfest kochen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die gekochten **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **Petersilie** vermengen.



### 3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und 5-6Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte noch leicht rosa ist. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Topping zubereiten

In der Pfanne 1-2EL Butter erhitzen, die **Semmelbrösel** unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit den **Karotten** und den **Klößen** anrichten. Die **Butterbrösel** auf die **Klöße** geben. Den **ausgetretenen Fleischsaft** unter die **Sauce** rühren und dazu servieren.