



Saftige Rindersteaktranchen

an gratiniertem Blumenkohl und Spinat



30-40min



2 Personen

Wie köstlich es in der Low-Carb-Küche zugeht, zeigt uns diese phänomenale Kombination aus saftig-zarten Rindersteakscheiben, mit feinem Käse überbackenem Blumenkohl und einem frischen Spinat-Tomaten-Salat. Feierabend, wir kommen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rumpsteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 16.1g, Eiweiß 43.8g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Blumenkohl vorbereiten

Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden. Die **1/2 der Zwiebeln** und den **Blumenkohl** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und mit 150ml Wasser ablöschen. Das **Brühepulver** hinzugeben und alles 2-3Min. abgedeckt sanft köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** bissfest ist.



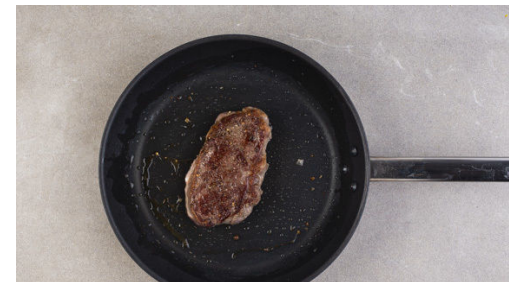
3. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben, die **Hälfte** unter den **Blumenkohl** rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den **Blumenkohl** in eine Auflaufform geben. Den **restlichen Käse** darüberstreuen und den **Blumenkohl** ca. 10Min. im Ofen überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Spinat** in grobe Streifen schneiden.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Anschließend in eine zweite Auflaufform geben und im Ofen 5-7Min. medium garen – das **Fleisch** sollte in der Mitte durch, aber noch rosa sein.



6. Spinatgemüse zubereiten

Die **Tomaten** und die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. leicht anbraten. Den **Spinat** und den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und mit dem überbackenen **Blumenkohl** und dem **Spinatgemüse** servieren.