



## Saftige Rindersteaktranchen

an gratiniertem Blumenkohl und Spinat



30-40min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 3 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 4 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rumpsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 502kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 14.3g, Eiweiß 40.6g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Mit 2EL Mehl bestäuben und mit 250ml Wasser ablöschen. Das **Brühepulver** hinzugeben und alles 2-3Min. abgedeckt sanft köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** bissfest ist.



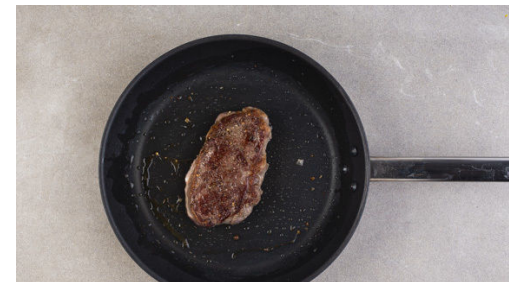
3. Käse reiben

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 1-2EL 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 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.