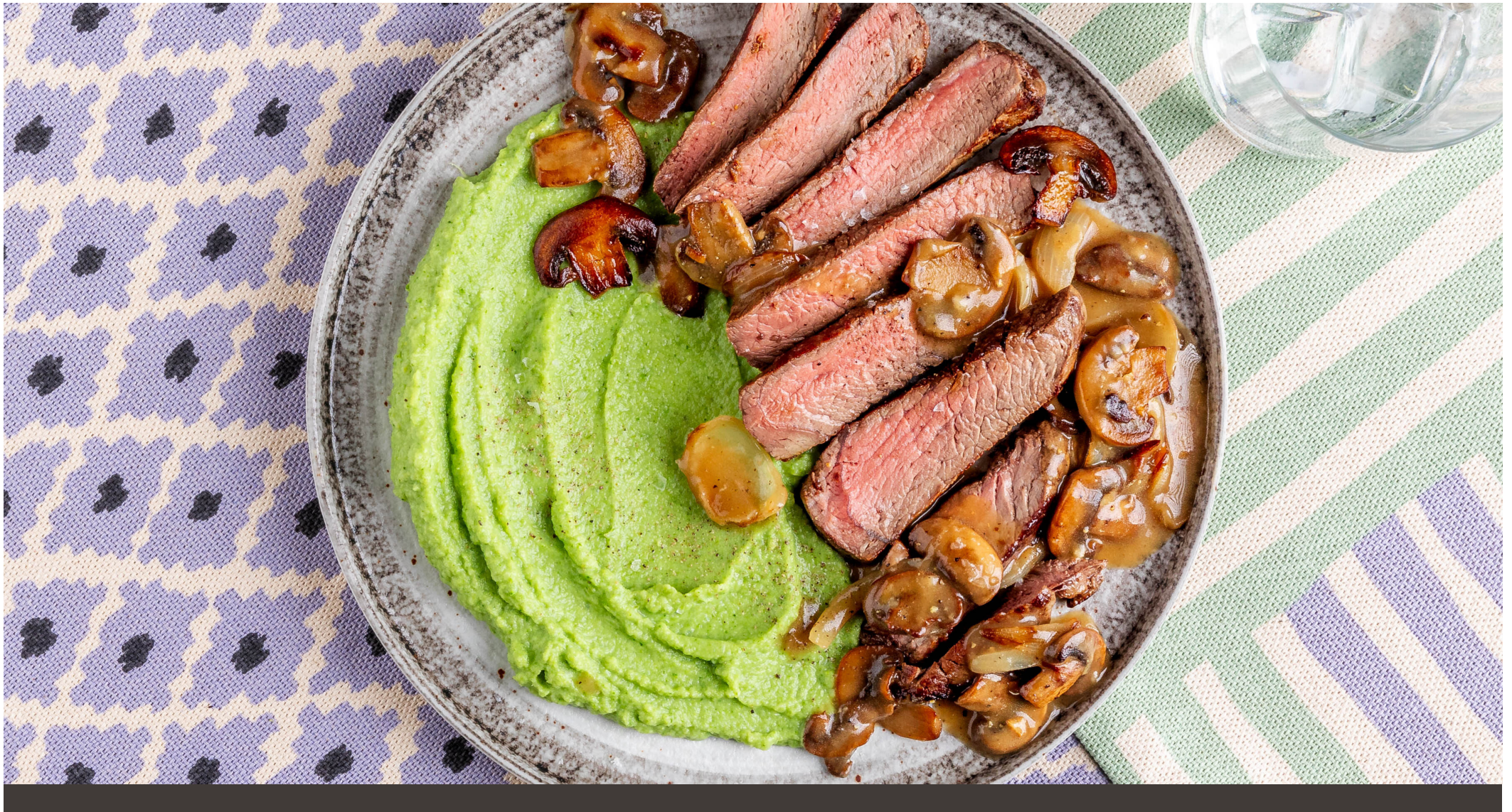




Saftiges Rinderhüftsteak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree



40-50min



3-4 Personen

Darf es mal wieder Püree geben, aber nicht unbedingt aus Kartoffeln? Dann haben wir genau das Richtige für deine heutige Küchenkunst: ein feines Brokkolipüree. Dazu gibt es gebratenes Rinderhüftsteak in einer herrlichen Pilzsauce, die so schön cremig ist, dass du sie am liebsten als Brotaufstrich verwenden möchtest. Bunt, lecker, kohlenhydratarm – wenn das mal keine vielversprechende Kombination ist.

- 4 Rinderhüftsteaks
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 500g Champignons
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

- 75ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

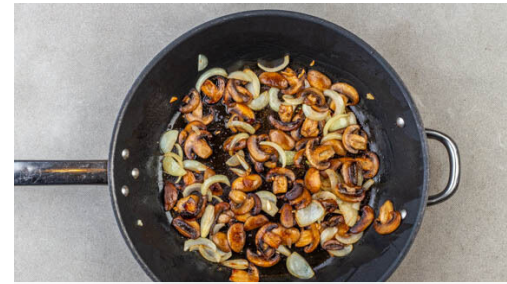
Energie 496kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 15.9g, Eiweiß 37.9g



Das **Fleisch** trocken tupfen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden.



Inzwischen das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen 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 abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 7-10Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. 2EL Butter, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weiterbraten.



Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. 2EL Mehl über die **Pilze** und die **Zwiebeln** streuen und unter ständigem Rühren 1-2Min. mitbraten, dann nach und nach und unter ständigem Rühren die **Brühe** angießen.



Inzwischen den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. kochen, bis er sehr weich ist und fast zerfällt. Den **Brokkoli** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit 75ml Milch und 2EL Butter in einem hohen Gefäß platt pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe reduzieren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit 2TL Essig, Salz und Pfeffer würzen. Das **Steak** in Streifen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Brokkolipüree** anrichten und servieren.