



Saftiges Rinderhüftsteak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree



30-40min



2 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.

- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

- 3EL Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

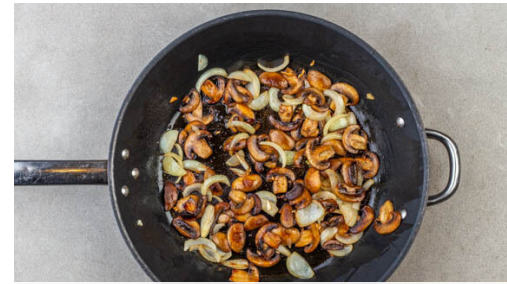
Energie 508kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 38.9g



Das **Fleisch** trocken tupfen. In einem mittelgroßen 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 **Zwiebel** 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 mittelgroßen 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 abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 7-10Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. 1EL Butter, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weiterbraten.



Die **½ des Brühwürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. 1EL 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 3EL Milch und 1EL 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 1TL Essig, Salz und Pfeffer würzen. Das **Steak** in Streifen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Brokkolipüree** anrichten und servieren.