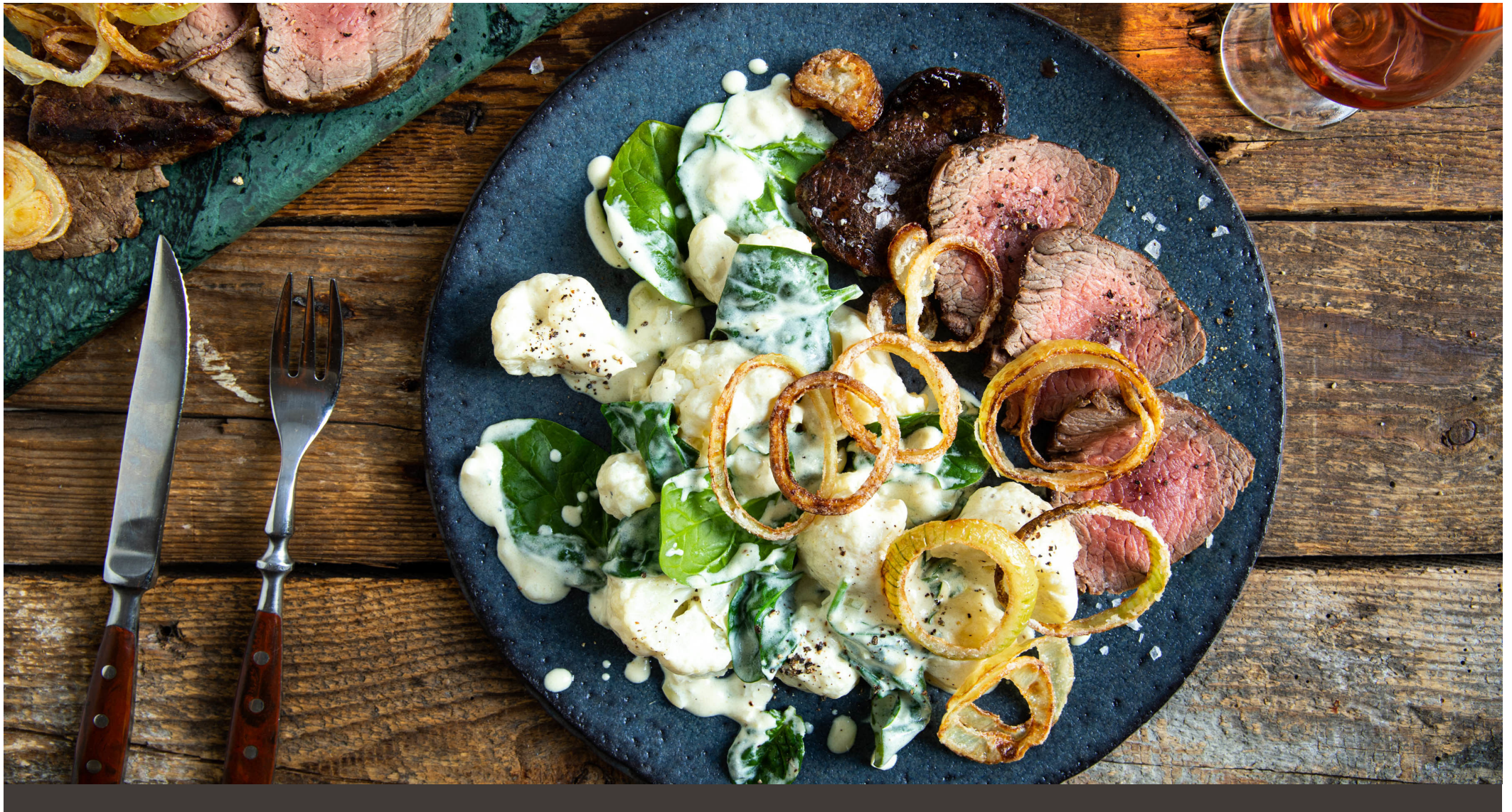




Deftiges Rindersteak mit Röstzwiebeln

auf cremigem Blumenkohl mit Spinat



20-30min



3-4 Personen

Low Carb de luxe steht heute auf deinem Speiseplan, wenn es saftiges Rindersteak mit einem sahnigen Blumenkohl-Spinat-Gemüse und krossen Röstzwiebeln gibt. Der Clou ist die Sauce, für die du Sojasahne verwendest - so sparst du auf köstliche Weise zusätzlich Kalorien, ohne dass der Genuss leidet. Bon appétit!

- 1 Blumenkohl
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürst
- 1 Packung Rindersteak
- 2 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Babyspinat

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- großer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 613kcal, Fett 40.4g,
Kohlenhydrate 19.6g, Eiweiß 37.6g



Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen. **1 Zwiebel** halbieren und in feine Würfel schneiden, die **übrigen Zwiebeln** in dünne Scheiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann im Ofen weitere 4-5Min. garen, bis das **Fleisch** medium durch ist.



Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Zwiebelscheiben** in **Ringe** brechen und diese in der **Stärke** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne 8-10EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erwärmen und die **Zwiebelringe** 2-3Min. goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. **Tipp:** Die **Zwiebelringe** am besten in zwei Portionen braten, damit alle schön knusprig werden.



Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. 2EL Mehl unterrühren und mit 300ml Wasser ablöschen. Dann die **Sojasahne** und den **Senf** unterrühren und mit dem **Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** ca. 3Min. sanft köcheln lassen, dann beiseitestellen.



Den **Blumenkohl** und den **Spinat** unter die **Sauce** mengen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden, mit dem **Blumenkohl-Spinat-Gemüse** und den **Zwiebelringen** anrichten und servieren.