



Rindersteak an Béchamel-Kartoffelgratin

serviert mit geröstetem Rosenkohl und Salat



40-50min



2 Personen

Eigentlich wäre dieser Schmaus ja perfekt für das Fest der Feste – wir wollen dich aber nicht zu lange darauf warten lassen. Das edle Steak und seine cremige Begleitung in Form eines Kartoffelgratins lassen auch einen normalen Abend unter der Woche zu einem besonderen Fest deiner Sinne werden. Knusprig gerösteter Rosenkohl und ein feiner Babysalat mit bunten Blüten passen perfekt ins Bild dieser exquisiten Mahlzeit. Auf dich!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 5g Thymian
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 200g Rosenkohl
- 2 Rinderhüftsteaks
- 200g Babysalat mit Blüten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Töpfe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Schneebesens
- Sieb

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

Kochtipp

Die Kräuter ggf. mit Küchenzwirn zusammenbinden, um sie später einfach entfernen zu können.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1066kcal, Fett 66.5g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 53.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (z. B. mit einer Mandoline). In das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Rosenkohl backen

Den **Rosenkohl** jeweils halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Rosenkohl** appetitlich gebräunt ist. Die **Petersilie samt Stängel** fein schneiden und mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Sauce kochen

1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit dem **Rosmarin** sowie dem **Thymian** in einem mittleren Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Béchamelsauce** und 1TL Senf einrühren und aufkochen lassen. 3-5Min. sämig einköcheln, ggf. mit Milch oder Wasser verdünnen. Die **Kräuter** entfernen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. Den **Babysalat** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in dünne Scheiben schneiden, mit dem **Gemüse** und dem **Gratin** anrichten und mit dem **Salat** servieren.



3. Gratin backen

Die **Kartoffelscheiben** in einer kleinen Auflaufform verteilen und mit der **½ des Käses** vermengen. Mit der **Sauce** begießen und im Ofen in ca. 20Min. goldbraun und gar backen. Mit dem **restlichen Käse** bestreuen und ca. 5Min. weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Alles in Butter

Es geht noch besser: Wenn du dein Steak (und dich) so richtig verwöhnen willst, kannst nach dem Wenden etwas Butter und ein paar Zweiglein von dem Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Hmmm, wie das duftet – und Buttersauce macht ja sowieso alles besser!