



## Saftiges Bio-Rinderhüftsteak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree



30-40min



2 Portionen

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 Bio-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.



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Milch <sup>2</sup>
- 2EL Butter <sup>2</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

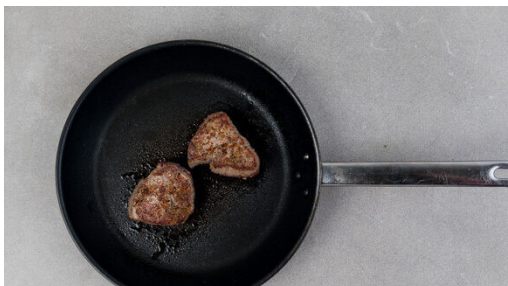
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 17.6g, Eiweiß 39.1g



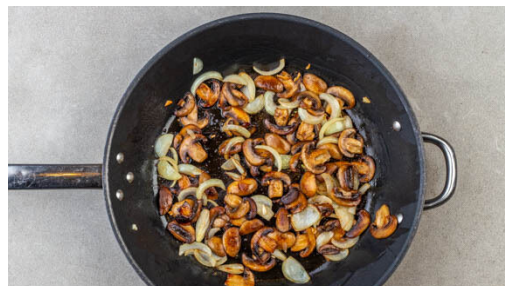
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



### 4. Steaks braten

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.



### 2. Sauce ansetzen

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.



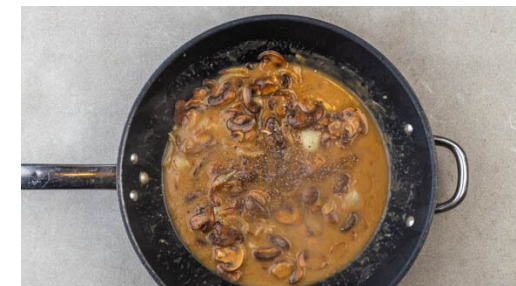
### 5. Sauce kochen

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.



### 3. Püree zubereiten

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.



### 6. Sauce verfeinern

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**