



Deftiges Rindersteak mit Röstzwiebeln

auf cremigem Blumenkohl mit Spinat



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Rindersteak
- 1 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 49.2g,
Kohlenhydrate 22.5g, Eiweiß 39.3g



1. Zwiebeln schneiden

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 **übrige Zwiebel** in dünne Scheiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Fleisch garen

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



2. Blumenkohl kochen

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



5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebelringe** voneinander lösen und in der **Stärke** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne 4-5 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erwärmen und die **Zwiebelringe** 2-3 Min. goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. **Tipp:** Die **Zwiebelringe** am besten in zwei Portionen braten, damit alle schön knusprig werden.



3. Sauce zubereiten

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1-2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. farblos anbraten. 1 EL Mehl unterrühren und mit 100 ml Wasser ablöschen. Dann die **Sojasahne** und den **Senf** unterrühren und mit dem **Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** ca. 3 Min. sanft köcheln lassen, dann beiseitestellen.



6. Gemüse fertigstellen

Den **Blumenkohl** und den **Spinat** unter die **Sauce** mengen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. 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.