



## TBR V: Bio-Rindersteak mit Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem Rindersteak-Rezept wirst du in Zukunft sicher öfters punkten. Das schmackhafte Bio-Fleisch kommt nämlich in Begleitung eines delikaten Spinats daher, der in japanischer Misopaste zubereitet wird. Als Beilage trumps der Brokkoli auf: Er wird ganz stressfrei zusammen mit duftendem Jasminreis geköchelt und dann mit viel Liebe und Sesam serviert. Bestnoten sind für diesen Publikumsliebbling garantiert!

## Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 300g Jasminreis
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 25g Misopaste<sup>4</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter<sup>1</sup>
- 1EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer einen Topf mit Dämpfeinsatz hat, kann den Brokkoli auch über dem Reis dampfgaren.

### Allergene

Milch (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 44.7g



### 1. Brokkoli schneiden

In einem großen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die unteren 1-2cm des **Strunks** jeweils abschneiden, ggf. vorhandene Blätter entfernen. Den **Strunk** von holzigen Stellen befreien oder ggf. vollständig schälen, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



### 2. Reis und Brokkoli kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, den **Brokkolistrunk** und die **Brokkoliröschen** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der **Reis** und der **Brokkoli** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



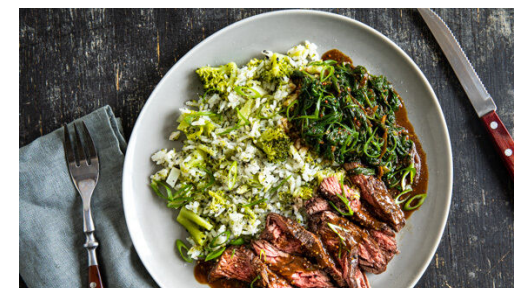
### 4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, das **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **½ des Brühwürzes**, die **Misopaste**, 1EL Senf und 200ml Wasser einrühren.



### 5. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Die **Sauce** anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 5-6Min. einköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken und ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu salzig ist. Den **Spinat** unterrühren und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Reis** und den **Brokkoli** mit dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Brokkoli-Sesam-Reis** und dem **Miso-Spinat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.