



RS Bio-Rindersteak mit Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem Steakrezept wirst du in Zukunft sicher öfter 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 Misopaste⁴
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Pck. Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter¹
- 1EL Senf²
- 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 686kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 46.5g



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.



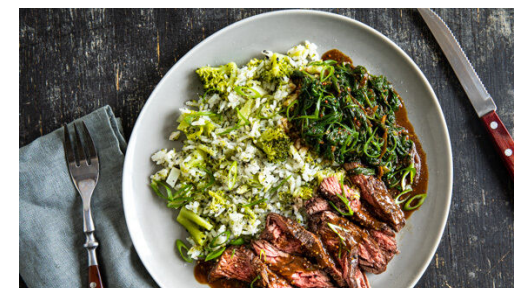
4. Sauce ansetzen

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.