



## Bio-Entrecôte mit Salbeisauce

dazu Yorkshirepudding und feiner Rosenkohl



40-50min



4 Portionen

Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrt: saftiges Bio-Entrecôte, fluffige Yorkshirepuddings aus dem Ofen, aromatischen Rosenkohl mit feinen Cranberrys und eine verführerisch-cremige Zwiebelsauce mit Salbei und Senf. Sehr guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 150g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 50g getrocknete Cranberrys
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 10g Salbei
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch <sup>3</sup>
- 3EL körniger Senf <sup>4</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

### Allergene

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

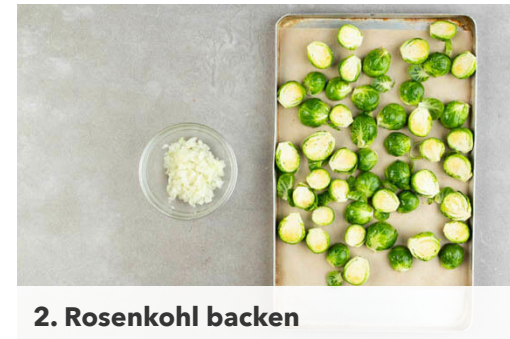
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 45.6g



1. Teig anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Eine Muffin-Backform auf einem Backblech platzieren und **12 Mulden** der Backform mit je 1TL Pflanzenöl befüllen. Die Muffin-Backform auf dem Blech in den Ofen geben, während der Ofen vorheizt. Die **Eier** verquirlen und mit **140g Mehl** und ½TL Salz vermischen, nach und nach 200ml Milch zugeben und den **Teig** glatt rühren.



2. Rosenkohl backen

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen in 10-12Min. knusprig rösten.



3. Yorkshirepuddings backen

Das Blech mit der Muffin-Backform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die **12 vorbereiteten Mulden** jeweils etwa zur Hälfte bzw. bis zu zwei Dritteln mit dem **Teig** befüllen. Auf der untersten Schiene 20-25Min. backen, bis die **Yorkshirepuddings** aufgegangen, goldbraun und in der Mitte nicht mehr feucht sind.



4. Rosenkohl verfeinern

Den fertig gerösteten **Rosenkohl** mit den **Cranberrys** und 2TL Honig vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Bis zum Servieren warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch garen

Eine große Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 2EL Pflanzenöl hineingeben. Das **Fleisch** auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Dann herausnehmen, in eine mittelgroße Auflaufform geben und in 5-7Min. im Ofen fertig garen. Für die **Sauce** die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** und den **Salbei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen.



6. Sauce zubereiten

Das **übrige Mehl** unterrühren, 400ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes**, 3EL körnigen Senf und 1TL Zucker einrühren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Sauce** aufkochen und 3-4Min. einköcheln lassen. Den **Salbei** herausnehmen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Yorkshirepuddings** und dem **Rosenkohl** servieren.