



Bio-Rindersteak mit Salbeisauce

dazu Yorkshirepudding und feiner Rosenkohl

40-50min



6 Portionen

Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrte: saftiges Bio-Rindersteak, 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

Was du zu Hause benötigst

Küchenutensilien

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

Allergene

Kann Spuren von 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 $\frac{1}{2}$ TL 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.



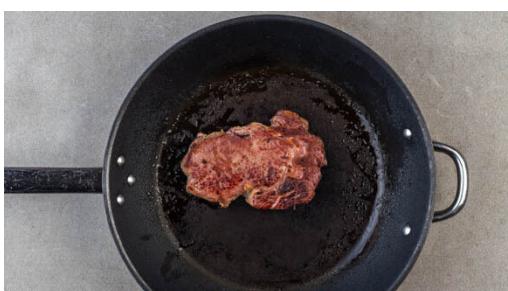
3. Yorkshirepuddings backen

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 **$\frac{1}{2}$ 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.