



Saftiges Bio-Rinderhüftsteak

mit cremiger Pilzsauce und Brokkolipüree



30-40min



2 Portionen

Darf es mal wieder Püree geben, aber nicht unbedingt aus Kartoffeln? Dann haben wir genau das Richtige für deine heutige Küchenkunst: ein feines Brokkolipüree. Dazu gibt es gebratenes Bio-Rinderhüftsteak in einer herrlichen Pilzsauce, die so schön cremig ist, dass du sie am liebsten als Brotaufstrich verwenden möchtest. Bunt, lecker, kohlenhydratarm – wenn das mal keine vielversprechende Kombination ist.

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

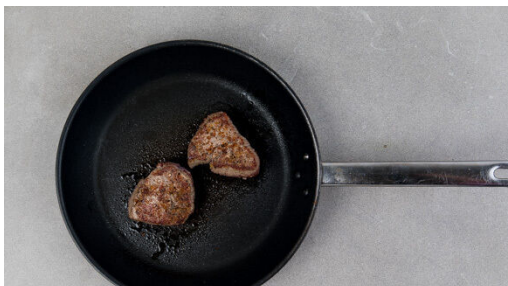
Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 39.1g



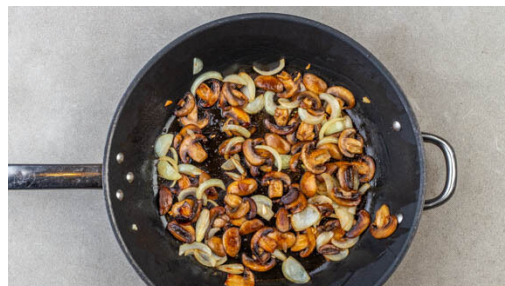
1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden.



4. Steaks braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



2. Sauce ansetzen

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 7-10Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. 1EL Butter, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weiterbraten.



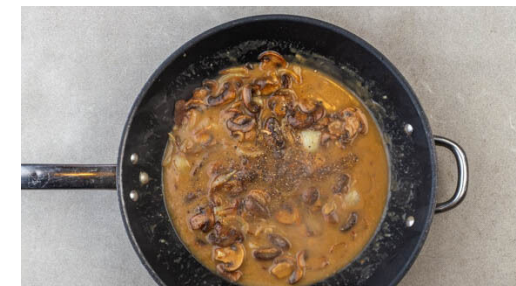
5. Sauce kochen

Die **½ des Brühwürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. 1EL Mehl über die **Pilze** und die **Zwiebeln** streuen und unter ständigem Rühren 1-2Min. mitbraten, dann nach und nach und unter ständigem Rühren die **Brühe** angießen.



3. Püree zubereiten

Inzwischen den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. kochen, bis er sehr weich ist und fast zerfällt. Den **Brokkoli** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit 3EL Milch und 1EL Butter in einem hohen Gefäß platt pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce verfeinern

Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe reduzieren und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Essig, Salz und Pfeffer würzen. Das **Steak** in Streifen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Brokkolipüree** anrichten und servieren.