



## Deftiges Rindersteak mit Röstzwiebeln

auf cremigem Blumenkohl mit Spinat



20-30min



3-4 Personen

Low Carb de luxe steht heute auf deinem Speiseplan, wenn es saftiges Rindersteak mit einem sahnigen Blumenkohl-Spinat-Gemüse und krossen Röstzwiebeln gibt. Der Clou ist die Sauce, für die du Sojasahne verwendest - so sparst du auf köstliche Weise zusätzlich Kalorien, ohne dass der Genuss leidet. Bon appétit!



## Was du von uns bekommst

- 2 Blumenkohl
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojasahne <sup>6</sup>
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 42.8g,  
Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 35.5g



### 1. Zwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen. **1 Zwiebel** halbieren und in feine Würfel schneiden, die **übrigen Zwiebeln** in dünne Scheiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



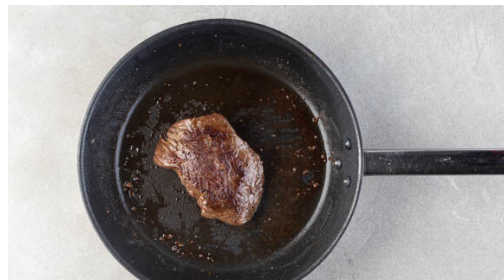
### 2. Blumenkohl kochen

Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Sauce zubereiten

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. 2EL Mehl unterrühren und mit 300ml Wasser ablöschen. Dann die **Sojasahne** und den **Senf** unterrühren und mit dem **Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** ca. 3Min. sanft köcheln lassen, dann beiseitestellen.



### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



### 5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebelringe** voneinander lösen und in der **Stärke** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne 8-10EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erwärmen und die **Zwiebelringe** 2-3Min. goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. **Tipp:** Die **Zwiebelringe** am besten in zwei Portionen braten, damit alle schön knusprig werden.



### 6. Gemüse fertigstellen

Den **Blumenkohl** und den **Spinat** unter die **Sauce** mengen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden, mit dem **Blumenkohl-Spinat-Gemüse** und den **Zwiebelringen** anrichten und servieren.