



Deftiges Rindersteak mit Röstzwiebeln

auf cremigem Blumenkohl mit Spinat



20-30min



2 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

- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 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 781kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 26.8g, Eiweiß 38.5g



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 **übrige Zwiebel** 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. 1EL Mehl unterrühren und mit 100ml 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 4-5EL 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.