



Rindersteak auf Blumenkohl mit Aprikose

dazu Rucola und Joghurtdip



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst es schnell und aromatisch und ein bisschen raffiniert? Dann wirst du dieses Gericht lieben: In Nullkommanix füllst du deinen Teller mit einem saftigen Rindersteak, einer herzhaft-fruchtigen Blumenkohl-Aprikosen-Pfanne und einem duftigen Koriander-Joghurt-Dip, gekrönt wird alles von frisch-würzigem Rucola. Das hast du dir verdient!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Blumenkohl
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen getrocknete Aprikosen¹²
- 2 Packungen Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 37.8g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



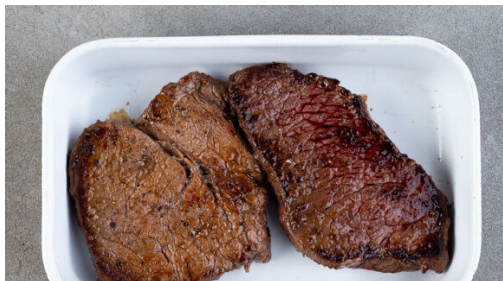
2. Blumenkohl schneiden

Die **Blumenkohl** in ca. 2cm kleine Stücke schneiden.



3. Dip zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen noch ca. 5Min. garen, bis das **Fleisch** medium durch ist. Auf einem Teller bis zum Anschneiden abgedeckt ruhen lassen.



5. Blumenkohl braten

Den **Blumenkohl** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die getrockneten **Aprikosen** unterrühren, mit 200ml Wasser ablöschen, dann 3-4Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** bissfest ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit 1 kräftigen Prise Salz verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, ggf. ausgetretenen **Fleischsaft** unter den **Blumenkohl** rühren. Das **Fleisch** mit dem **Blumenkohl** anrichten, nach Belieben mit dem **Dip** und etwas **Rucola** garnieren und mit dem **restlichen Rucola** als Beilagensalat servieren.