MARLEY SPOON



Rindersteak mit Safranrisotto

und geröstetem Brokkoli

ca. 35min 4 Portionen

Wer sich heute etwas besonders Feines gönnen will, ist hier an der richtigen Adresse: Es gibt ein königlich cremiges Risotto, dessen edler Duft und goldener Schimmer von erlesenen Safranfäden kommt. Doch das ist noch nicht alles! Zur Amplifikation des Genusses räkeln sich kraftvoll ein schönes Rindersteak und ofengerösteter Brokkoli auf der güldenen Kulisse. Luxus pur!

Was du von uns bekommst

- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. Safran
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 4 Brokkoli
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 879kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 41.9g



1. Safranbrühe zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. 1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Safran** mit einem Löffelrücken sanft zerdrücken und mit dem **Brühgewürz** im kochenden Wasser verrühren.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 2–3Min. glasig anschwitzen.



3. Risotto kochen

Den **Reis** hinzufügen und 1–2Min. leicht anrösten, dann nach und nach mit der **Safranbrühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18–20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



4. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in 1–2cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in 10–12Min. gar rösten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Pfanne mit 2EL 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 auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Risotto verfeinern

Den **Käse** mit 2EL Butter und 2EL hellem Essig unter das **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.