MARLEY SPOON



Bio-Rindersteak mit Miso-Spinat

und aromatischem Brokkoli-Sesam-Reis

ca. 25min 4 Portionen

Mit diesem Steakrezept wirst du in Zukunft sicher öfter punkten. Das schmackhafte Bio-Fleisch kommt nämlich in Begleitung eines delikaten Spinats daher, der in japanischer Misopaste zubereitet wird. Als Beilage trumpft der Brokkoli auf: Er wird ganz stressfrei zusammen mit duftendem Jasminreis geköchelt und dann mit viel Liebe und Sesam serviert. Bestnoten sind für diesen Publikumsliebling garantiert!

Was du von uns bekommst

- 4 Brokkoli
- 1 Pck. Sesam [3]
- 300g Jasminreis
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 25g Misopaste [4]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [3]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [1]
- 1EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

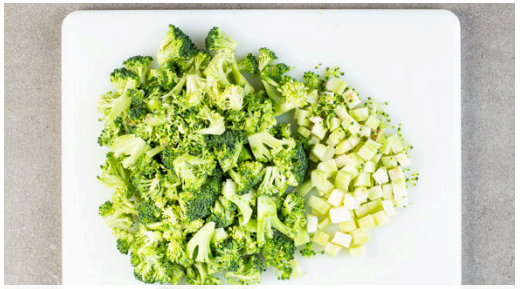
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer einen Topf mit Dämpfeinsatz hat, kann den Brokkoli auch über dem Reis dampfgaren.

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 686kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 46.5g



1. Brokkoli schneiden

In einem großen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die unteren 1–2cm des **Strunks** jeweils abschneiden, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Reis und Brokkoli kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis**, den **Brokkolistrunk** und die **Brokkoliröschen** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der **Reis** und der **Brokkoli** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, das **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** in derselben Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 1–2Min. anschwitzen. Die **Misopaste**, das **Brühgewürz**, 1EL Senf und 200ml Wasser einrühren.



5. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Die **Sauce** anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 5–6Min. einköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken und ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu salzig ist. Den **Spinat** unterrühren und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** und den **Brokkoli** mit dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Brokkoli-Sesam-Reis** und dem **Miso-Spinat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**