



## 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 <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf <sup>10</sup>
- 1 EL 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 725kcal, Fett 50.3g,  
Kohlenhydrate 27.8g, Eiweiß 37.8g



**1. Zwiebeln schneiden**

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



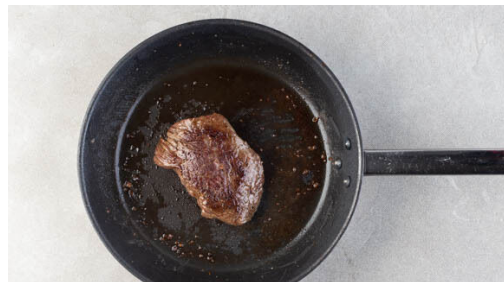
**2. Blumenkohl kochen**

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



**3. Sauce zubereiten**

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. 1EL Mehl unterrühren und mit 100ml Wasser ablöschen. Dann die **Sojasahne** und 1EL Senf unterrühren und mit dem **Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** ca. 3Min. sanft köcheln lassen, dann beiseitestellen.



**4. Fleisch garen**

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten 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 zweiten Pfanne 4EL 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 sie 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.