



## Special: Rindersteak mit feiner Senfsauce

dazu Yorkshirepudding und Rosenkohl mit Feige



40-50min



2 Personen

Nur das Beste für das Fest der Feste! Was sich hier in geschmackvoller Harmonie auf deinem Teller abspielt, hat einfach alles, was das Herz begehrt: saftiges Rindersteak, fluffige Yorkshirepuddings aus dem Ofen, aromatischen Rosenkohl mit feinen Feigenstückchen und eine verführerisch-cremige Zwiebelsauce mit Salbei und Senf. Sehr guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 25g getrocknete Feigen
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 5g Salbei
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>7</sup>
- 90g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 47.6g



### 1. Teig anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Eine Muffin-Backform auf einem Backblech platzieren und **6 Mulden** der Backform mit je 1TL Pflanzenöl befüllen. Die Muffin-Backform auf dem Blech in den Ofen geben, während der Ofen vorheizt. Die **Eier** verquirlen und mit 75g Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen, nach und nach 100ml Milch zugeben und den **Teig** glatt rühren.



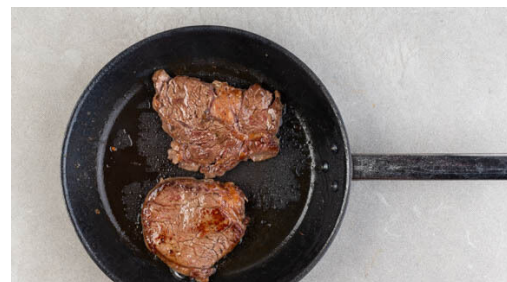
### 4. Rosenkohl verfeinern

Den fertig gerösteten **Rosenkohl** mit den **Feigen** und 2TL Honig vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Bis zum Servieren warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Rosenkohl backen

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen in 10-12Min. knusprig rösten.



### 5. Fleisch garen

Eine mittelgroße Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 1EL Pflanzenöl hineingeben. Das **Fleisch** und auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Herausnehmen und in eine mittelgroße Auflaufform geben und 5-7Min. im Ofen fertig garen. Die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** und den **Salbei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen.



### 3. Yorkshirepuddings backen

Das Blech mit der Muffin-Backform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die **6 vorbereiteten Mulden** jeweils etwa zur Hälfte bzw. bis zu zwei Dritteln mit dem **Teig** befüllen. Auf der untersten Schiene 20-25Min. backen, bis die **Yorkshirepuddings** aufgegangen, goldbraun und in der Mitte nicht mehr feucht sind.



### 6. Sauce zubereiten

Mit dem übrigen Mehl bestäuben und umrühren, 200ml Wasser angießen und die **1/2 des Brühgewürzes**, den **Senf** und 1/2TL Zucker unterrühren, ggf. mit **Brühgewürz** abschmecken. Die **Sauce** aufkochen und 3-4Min. einköcheln lassen, den **Salbei** herausnehmen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Yorkshirepuddings** und dem **Rosenkohl** servieren.