



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 begehrte: 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 ³
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 25g getrocknete Feigen
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 5g Salbei
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 90g Weizenmehl ¹
- 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



2. Rosenkohl backen



3. Yorkshirepuddings backen



4. Rosenkohl verfeinern



5. Fleisch garen



6. Sauce zubereiten

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.

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.

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.