



## Special: Rindersteak mit feiner Senfsauce

dazu Yorkshirepudding und Rosenkohl mit Feige



40-50min



3-4 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

- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 150g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 400g Rosenkohl
- 25g getrocknete Feigen
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 5g Salbei
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch <sup>7</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Muffin-Backform
- 2 Backbleche
- Backpapier
- große 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 724kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 45.3g



**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 große Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen und 2EL 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, 400ml Wasser angießen und die **1/2 des Brühgewürzes**, den **Senf** und 1TL Zucker unterrühren, ggf. mit **Brühgewürz** abschmecken. Die **Sauce** aufkochen und 3-4Min. köcheln lassen, den **Salbei** herausnehmen. Die **Steaks** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Yorkshirepuddings** und dem **Rosenkohl** servieren.