



Rumpsteak mit Cheddarsauce und Brokkoli

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g Brokkoli
Salz
100 g ganz junger Grünkohl (Grünkohl Salat)
1 Schalotte
1 Tl Öl
50 ml trockener Weißwein
150 ml Milch
150 ml Schlagsahne
Pfeffer
Muskat
1 dickes Rumpsteak (350 g)
1-2 Tl Kerrygold Original Irisches Butterschmalz
1-2 Spritzer Zitronensaft
80-100 g Kerrygold Original Irischer Cheddar, herzhafte edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln und in 1 Tl Öl farblos andünsten. Mit Weißwein, Milch, Sahne auffüllen und unter Rühren aufkochen. Mit wenig Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Rumpsteak von beiden Seiten mit Pfeffer würzen. 1 Tl Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Steak darin von beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad auf der 2. Schiene von unten in 10-15 Minuten medium garen. Ofen ausschalten und das Fleisch darin ruhen lassen.

1 Tl Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli und Grünkohl zugeben und darin bei mittlerer Hitze knapp garen bzw. bis der Grünkohl zusammen gefallen ist. Mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken. Käse grob raspeln. Sauce erwärmen, Cheddar zugeben und darin schmelzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und der Sauce anrichten. Mit Paprikapulver bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion (2 Portionen):
772 kcal/ 3233kj
51g Fett
11g Kohlenhydrate
60g Eiweiß