



Leichter kochen,  
besser essen!



1  
KW29  
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

## Gebratene Rumpsteak-Streifen mit Brokkoli und cremiger Polenta

Wie könntest Du Deine Lieben besser beeindrucken als mit perfekt auf den Punkt gebratenen Steak-Streifen, die zusammen mit feinen Brokkoliröschen in einer herrlich pikant-säuerlichen Soße mariniert serviert werden? Tolle Abwechslung in Deinem Küchenalltag bietet auch die Polenta.



35 min.



Stufe 1



innerhalb von  
5 Tagen genießen



Rumpsteak



Brokkoli



Polenta



Rosmarin



Knoblauch



Milch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Milch 7)	200 ml	400 ml
Brokkoli	250 g	500 g
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Rumpsteak	1	2
Polenta 15)	100 g	200 g
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

### Allergene

7) Lactose 12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 682 kcal  
 Kohlenhydrate: 91 g  
 Fett: 15 g, Eiweiß: 39 g  
 Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
 Öl, (Balsamico-)Essig 12), Zucker, Butter 7), Salz, Pfeffer  
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
 kleiner Topf, große Pfanne



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

**1** In einem kleinen Topf **Milch** und 200 ml heißes Wasser aufkochen.

**2** In der Zwischenzeit: **Brokkoli** in Röschen teilen, **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Rumpsteak** trocken tupfen, dann gegen die Faser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**3** **Polenta** in die kochende **Wasser-Milch-Mischung** einrühren und solangeiterrühren, bis die Konsistenz dicker wird. Dann die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und weiterköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

**4** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** auf mittlerer Hitze erwärmen. **Steakstreifen** darin je Seite ca. 1 Min. anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.

**5** **Brokkoliröschen** in die Pfanne geben und bei reduzierter Hitze mit ca. 50 ml heißem Wasser ca. 3 Min. dünsten, bis das Wasser fast verdunstet ist. **Röschen** herausnehmen und beiseitestellen. **Knoblauchscheiben**, **Rosmarinzweig**, 2 EL (**Balsamico**-)Essig und 1 Prise **Zucker** zufügen, **Soße** einmal aufkochen lassen und gut verrühren.

**6** 1 TL **Butter** zugeben und so lange einkochen, bis die **Soße** sirupartig geworden ist. **Rosmarinzweig** herausnehmen.

**7** **Steakstreifen** und **Brokkoli** noch einmal in der **Balsamico-Soße** erwärmen. 1 TL **Butter** in die **Polenta** rühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Polenta** auf Tellern verteilen, **Brokkoli-Steak-Soße** dazu anrichten und genießen.

