

1A+1B Fleisch

Steak mit Champignons und Blumenkohlreis

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Champignons in Scheiben schneiden, Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Kochsahne hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. In der Zwischenzeit das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak bis zur gewünschten Garstufe braten. Das Steak in Alufolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Das restliche Olivenöl erhitzen, den Blumenkohlreis ca. 3 Minuten anbraten und mit den Italienischen Kräutern vermengen. Mit dem Steak und cremigen Champignons servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindersteak
- [ ] 200 g Champignons
- [ ] 50 g Blumenkohlreis
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Zwiebel
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**366 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**33 g**