

# Herzhaft...

## Steak mit Reis und Brokkoli



### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

---

### Schwierigkeit:

normal

---

### Zutaten für 2-4 Personen:

- 4 Minutensteaks vom Rind
- 1 Schalotte/Zwiebel, wenn's vertragen wird (Salicylat)
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Brokkoli (geht auch tiefgekühlt)
- 1/2 Tasse Reis
- Öl (z. B. Olivenöl) zum Braten
- Gewürze: Kümmel, Eberraute, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer

- 3 EL Ahornsirup
- 

## Zubereitung:

Den frischen Brokkoli putzen. Die Schalotte/Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Schalotte/Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken. Das Fleisch gut mit Wasser abspülen und mit etwas Küchenrollenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel Fleisch, Schalotte/Zwiebel, Knoblauch und Eberraute, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Die Mischung mit Öl aufgießen, so dass die Steaks gerade bedeckt sind. Die Steaks in der Marinade ziehen lassen.

Währenddessen den **Reis** ansetzen. Wenn nicht anders angegeben, 1/2 Tasse Reis auf 2 Tassen Wasser geben.

Tipp: Den Reis vorher durch ein Sieb abseihen. Histamin ist wasserlöslich.

Ein wenig Salz und Kümmel zum Reis geben. Den Reis aufkochen und dann auf kleiner Flamme für ca. 20 Minuten weiterkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss kann bei Bedarf etwas Butter an den Reis gegeben werden.

Wasser für **Brokkoli** aufkochen. Brokkoli ins kochende Wasser geben. Etwas Thymian und Salz dazugeben. Den Brokkoli für ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen, dann abseihen.

Eine Pfanne, für die es auch einen Deckel gibt, gut aufheizen. Öl von der Marinierschüssel in die Pfanne gießen. Die marinierten **Steaks** ins heiße Öl setzen. Deckel auf die Pfanne setzen. Die mit Deckel bedeckten Steaks erst auf einer Seite für 2 Minuten scharf anbraten, dann auf der anderen. Die Steaks auf kleiner Pfanne noch ca. 2 Minuten braten. Nun die

Schalotte/Zwiebel und den Knoblauch zum Fleisch für die restlichen ca. 4 Minuten geben.

Teller anrichten. Steaks mit Zwiebelringen, Knoblauch und Brokkoli servieren. Etwas Ahornsirup über die Steaks tröpfeln. Fertig. Alternativ bietet sich auch Pesto an.

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**