

Rezept

Kohlröschenauflauf mit Steaks

Ein Rezept von Kohlröschenauflauf mit Steaks, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g) | 400 g Brokkoli |
| 1 Zwiebel | 1 EL Rapsöl |
| 200 ml Gemüsebrühe | Salz |
| Pfeffer | 4 Schmetterlingssteaks (à ca. 60 g) |
| je 1/2 Bund Kerbel, glatte Petersilie und Schnittlauch | 100 g Sojacreme (ersatzweise Crème légère)
geriebene Muskatnuss |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 364 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkolistiele schälen und in Scheiben schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf im Öl glasig dünsten. Blumenkohl und Brokkoli zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 8 Min. dünsten.

3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Steaks trockentupfen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Kerbel und Petersilie hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Gemüse abgießen, Brühe dabei auffangen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Sojacreme und Kräuter in die Brühe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bis auf 3 EL mit dem Gemüse mischen.

5. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse verteilen. Restliche Brühemischung auf das Fleisch träufeln. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.