



Würziges Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurdip



ca. 30min



3-4 Personen

Wer seinem Steak zu aufregenden geschmacklichen Höhenflügen verhelfen will, kann sich in der Welt der Gewürze inspirieren lassen. Heute hat ein saftiges Stück Rind die Ehre, sich in einer betörenden Mischung aus unter anderem Kurkuma, Lorbeerblättern und Piment zu wälzen. Dazu reichst du nach Fenchelsamen duftenden Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 300g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 846kcal, Fett 42.9g,
Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 44.0g



4. Fleisch braten

2. Bulgur kochen

5. Dip zubereiten

3. Rosenkohl backen

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**