



Rindersteak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip



30-40min



3-4 Personen

Zum zarten Rindersteak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Flanksteak
- 300g Bulgur ¹
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

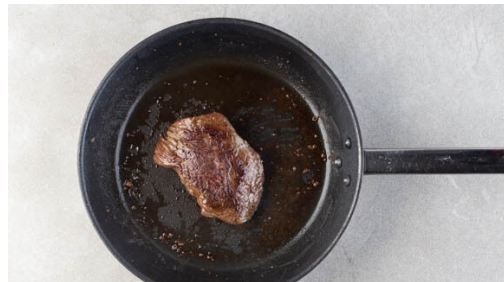
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 40.4g



Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren und die **Brühe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



Die **Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Dip** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.



Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und **3/4 der Lauchzwiebeln** untermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Bulgur-Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.