



Flanksteak und herbstliches Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 Personen

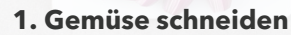
Passend zur Jahreszeit leuchtet unser Teller heute in goldenen, grünen und tiefroten Tönen. Pastinaken, gelbe Karotten, Zucchini und rote Zwiebeln werden mit feiner Gewürznote gebacken und bringen herbstlichen Glanz auf den aromatisch gebrühten Perlencouscous. Daneben ruht ein saftiges und wie immer ganz nach deinem Gusto gebratenes Flanksteak. Dieses anmutige Stillleben ist fast zu schön zum Aufessen – aber nur fast!

- 1 gelbe Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Packung Flanksteak

- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Energie 923kcal, Fett 39.2g,
Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 41.4g



4. Fleisch braten

2. Gemüse rösten

5. Perlencouscous verfeinern

3. Perlencouscous köcheln

6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen, das **Gemüse** darauf und das **Fleisch** daneben anrichten und servieren.