



Würziges Rindersteak an Karotten-Quinoa

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurdip



ca. 30min



2 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 Kreuzkümmel, Oregano und Rosmarin zu wälzen. Dazu reichst du nach Fenchelsamen duftende Quinoa und Rosenkohl, der im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

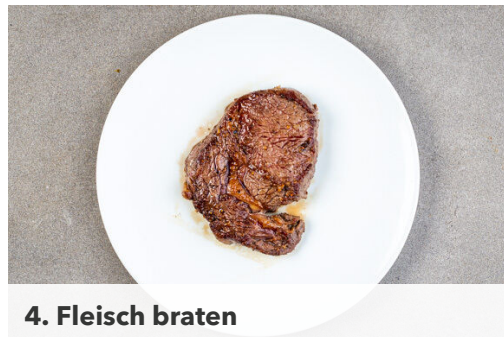
Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 43.6g



1. Fenchelsamen anrösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Fenchelsamen** mit 1EL Butter und 1EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. unter stetigem Rühren anrösten, bis die Butter geschmolzen ist und die **Fenchelsamen** goldbraun sind.



4. Fleisch braten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



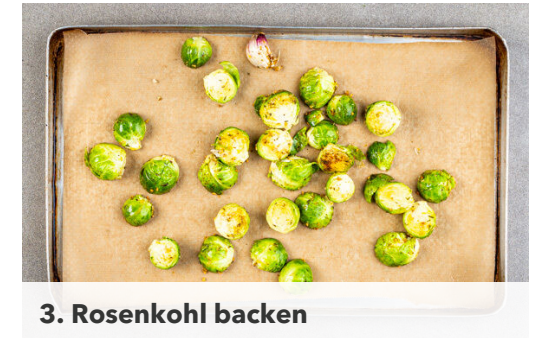
2. Karotten kochen

Die **Karotten** in den Topf zu den **Fenchelsamen** geben und in 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Quinoa** mit 50ml Wasser und **1 Prise Brühgewürz** hinzugeben und ca. 2Min. erhitzen, bis die **Quinoa** das Wasser aufgesaugt hat. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, schälen und mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Die **½ des Joghurts** mit dem **Knoblauch**, **1 Prise Chiliflocken** und 1TL hellem Essig oder mehr nach Geschmack verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Den **übrigen Joghurt** zum Frühstück mit Müsli servieren.



3. Rosenkohl backen

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** ggf. entfernen und die **Röschen** halbieren. Den **Rosenkohl** und die **ungeschälte Knoblauchzehe** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Rosenkohl** gar und knusprig ist.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** mit einer Gabel auflockern, dabei 1EL Butter untermengen, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Rosenkohl** und die **Quinoa** auf Teller verteilen und das **Steak** darauf anrichten. Mit dem **Dip** beträufeln und **nach Belieben** mit den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.