



## 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 Kreuzkümmel, Oregano und Rosmarin zu wälzen. Dazu reichst du nach Fenchelsamen duftenden Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 300g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 44.1g



1. Fenchelsamen anrösten

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



4. Fleisch braten

Die **übrige Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer großen 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.



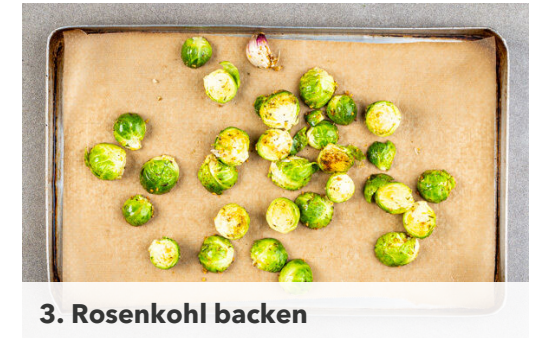
2. Bulgur kochen

Die **Karotten** in den Topf zu den **Fenchelsamen** geben und in 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Bulgur** mit dem **Brühgewürz** und 600ml Wasser einrühren, zum Kochen bringen und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, schälen und mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und 1EL hellem Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Rosenkohl backen

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** ggf. entfernen und die **Röschen** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Rosenkohl** und den **ungeschälten Knoblauch** mit der **Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dabei 2EL Butter untermengen, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Rosenkohl** und den **Bulgur** auf Teller verteilen und das **Steak** darauf anrichten. Mit dem **Dip** beträufeln und **nach Belieben** mit den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.