



Flanksteak und herbstliches Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 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!

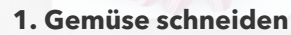
- 2 gelbe Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Packungen Flanksteak

- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Senf (10), Sulphite (17). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 883kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 41.0g



4. Fleisch braten

2. Gemüse rösten

A top-down view of a stainless steel pot filled with cooked yellow lentils (dal) on a grey surface.

5. Perlencouscous verfeinern

3. Perlencouscous köcheln

A cooked tripe steak, sliced into several pieces, resting on a white cutting board. The steak is dark brown on the outside and pinkish-red on the inside, indicating it is cooked to a medium-rare doneness. The cutting board is placed on a grey surface.

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.