



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!

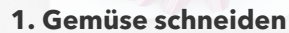
- 1 gelbe Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Packung Flanksteak

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

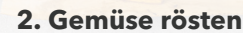
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

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



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen.



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.

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