



Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt es Formen- und Aromenvielfalt satt: Da sonnen sich lecker gebackene Zucchini sticks, Karotten und Zwiebspalten auf fein gewürztem Perlencouscous. Den Ruhepol im bunten Geschehen bildet ein saftiges und wie immer ganz nach deinem Gusto gebratenes Hühnersteak. Man könnte dieses Gericht auch nur andächtig bewundern - aber wir empfehlen sofortiges Aufessen, es lohnt sich!

- 4 gelbe Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous 1
- 4 Rinderhüftsteaks

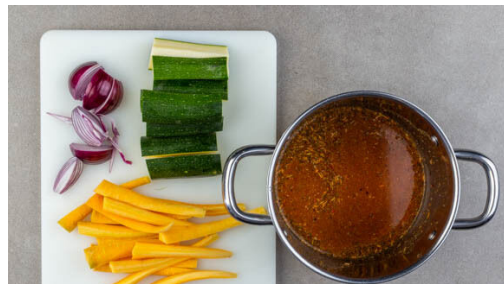
- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

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

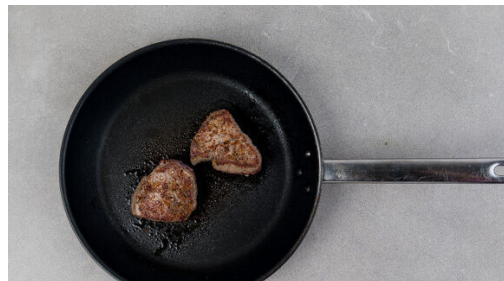
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 44.3g



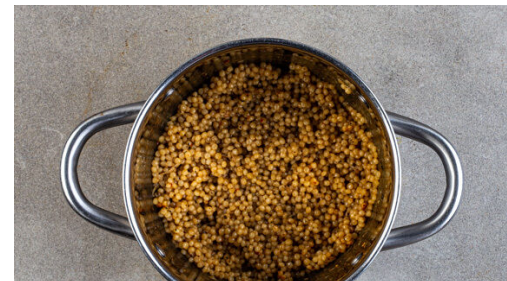
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann längs vierteln und quer halbieren. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer halbieren. Die **Zwiebeln** schälen und jeweils in 6 Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit der **italienischen Gewürzmischung** und dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



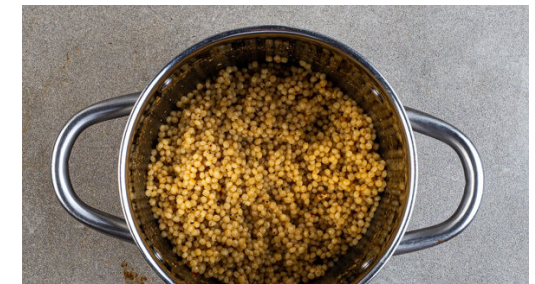
Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **restlichen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl und der **½ der Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** vermengen und verteilen. In 18–25Min. im Ofen goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden. In den letzten ca. 10Min. den **ungeschälten Knoblauch** und die **Zwiebeln** mit auf das Blech geben.



Den gebackenen **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen.



Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit dem **Gemüse** und **Fleisch** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**