



## Bio-Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 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 Bio-Hüftsteak. Man könnte dieses Gericht auch nur andächtig bewundern - aber wir empfehlen sofortiges Aufessen, es lohnt sich!

- 2 gelbe Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Perlencouscous
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

- 1TL Senf<sup>2</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>3</sup>

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

Energie 876kcal, Fett 34.3g,  
Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 43.0g



## 4. Fleisch braten

## 2. Gemüse rösten

## 5. Perlencouscous verfeinern

### 3. Perlencouscous kochen

## 6. Fleisch schneiden

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