

V2: Bio-Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt es Formen- und Aromenvielfalt satt: Da sonnen sich lecker gebackene Zucchinisticks, 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!

Was du von uns bekommst

- 4 gelbe Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Grillgewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Perlencouscous¹
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 98.4g, Eiweiß 42.3g



1. Gemüse schneiden

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 **Kräuter-Gewürzmischung** und dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



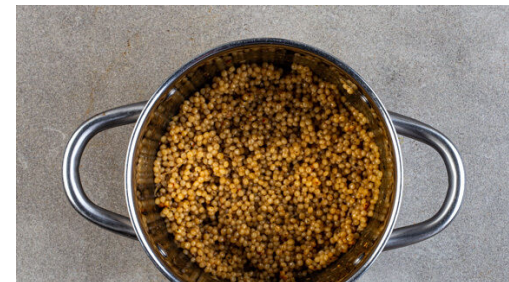
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie dem restlichen **Grillgewürz** 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.



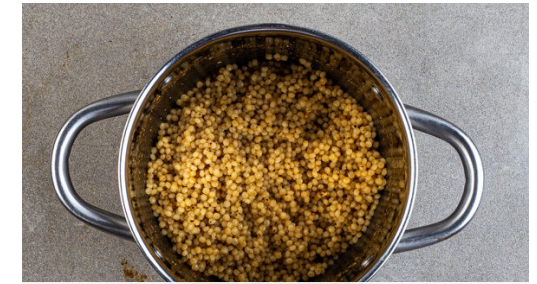
2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl und der **½ der Grillgewürzmischung** 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.



5. Perlencouscous verfeinern

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.



3. Perlencouscous kochen

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.



6. Fleisch schneiden

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