

# MARLEY SPOON



## V2: Bio-Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 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

- 2 gelbe Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Grillgewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Perlencouscous<sup>1</sup>
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>10</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 854kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 98.5g, 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 **Zwiebel** schälen und in 6 Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **italienischen Gewürzmischung** und der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen.



### 2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL 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.



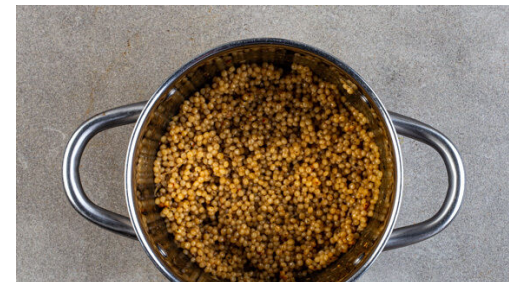
### 3. Perlencouscous kochen

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.



### 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



### 5. Perlencouscous verfeinern

Den gebackenen **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.



### 6. Fleisch schneiden

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