



V1: Rindersteak und buntes 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 Rindersteak. Dieses anmutige Stilleben 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
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Packung Rinderhüftsteak

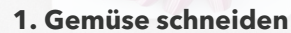
- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 43.0g

A top-down view of a black frying pan on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of fish are being fried. The fish pieces are irregular in shape and have a golden-brown, slightly crispy texture. The pan's handle, which is silver-colored metal, extends to the right. The background is a plain, light grey surface.

4. Fleisch braten

2. Gemüse rösten

5. Perlencouscous verfeinern

3. Perlencouscous köcheln

6. Fleisch schneiden

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