



Bio-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 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

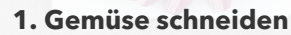
- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 43.4g



A top-down view of a black frying pan on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of fried chicken are cooking in oil. The chicken pieces are golden-brown and irregularly shaped. The pan has a silver handle extending to the right.

4. Fleisch braten

2. Gemüse rösten

5. Perlencouscous verfeinern

3. Perlencouscous köcheln

A cooked tripe steak, sliced into several pieces, resting on a white cutting board. The steak is dark brown on the outside and pinkish-red on the inside, indicating it is cooked to a medium-rare doneness. The cutting board is placed on a grey surface.

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.