



V2: Bio-Rindersteak und buntes Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 Personen

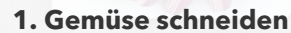
Passend zur Jahreszeit leuchtet unser Teller heute in goldenen, grünen und tiefroten Tönen. Pastinaken, gelbe Karotten, Zucchini und rote Zwiebeln werden mit feiner Gewürznote gebacken und bringen herbstlichen Glanz auf den aromatisch gebrühten Perlencouscous. Daneben ruht ein saftiges und wie immer 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 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Packung Bio-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

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



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.