



V2: Bio-Rindersteak und buntes Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 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!

- 2 gelbe Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 43.1g

A black frying pan is shown from a top-down perspective, resting on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of meat are cooking, their surfaces browned and slightly charred. The pan's handle extends to the right, and the overall scene is brightly lit, casting soft shadows.

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.