



RS Bio-Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurdip



ca. 30min



3-4 Personen

Wer seinem Steak zu geschmacklichen Höhenflügen verhelfen will, kann sich in der Welt der Gewürze inspirieren lassen. Heute hat ein saftiges Stück Bio-Rind die Ehre, sich in einer betörenden Mischung aus unter anderem Kreuzkümmel, Oregano und Rosmarin zu wälzen. Dazu reichst du Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

- 2 Karotten
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Päckchen Chiliflocken

- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 790kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 43.2g



2. Bulgur kochen

3. Rosenkohl backen

4. Fleisch braten

5. Dip zubereiten

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning