



V2: Bio-Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurdip



ca. 30min



2 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 nach Fenchelsamen duftenden Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitronen im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

- 1 Karotte
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 150g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 200g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 879kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 46.2g



4. Fleisch braten

2. Bulgur kochen

5. Dip zubereiten

3. Rosenkohl backen

6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dabei 1 EL Butter untermengen, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Rosenkohl** und den **Bulgur** auf Teller verteilen und das **Steak** darauf anrichten. Mit dem **Dip** beträufeln und **nach Belieben** mit den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.