



V2: 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 nach Fenchelsamen duftenden Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitronen im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 300g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 804kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 44.3g



4. Fleisch braten

2. Bulgur kochen

5. Dip zubereiten

3. Rosenkohl backen

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f39bb1f5d124de68e2d5e309adc07d7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**