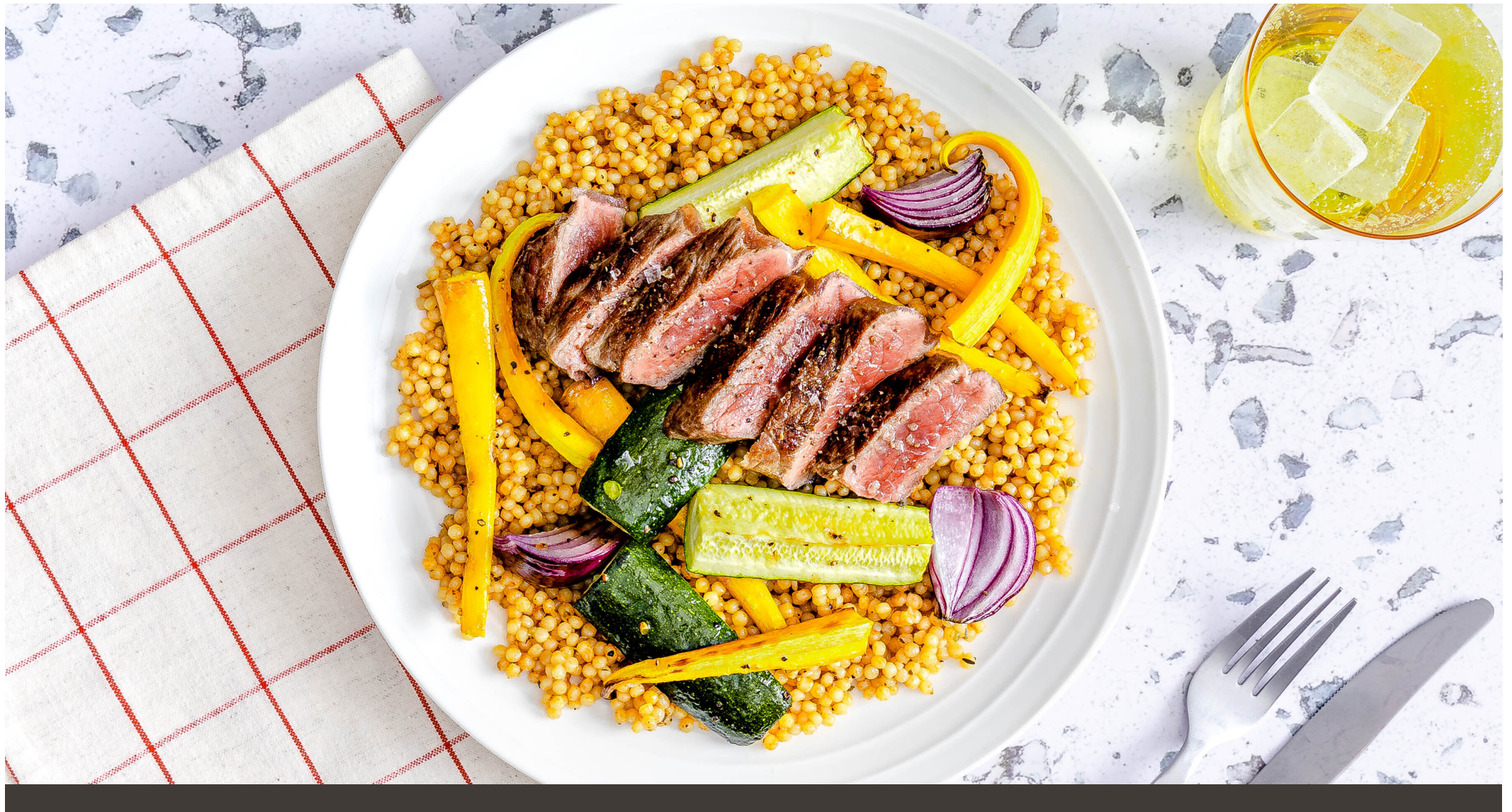




V2: Bio-Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt es Formen- und Aromenvielfalt satt: Da sonnen sich lecker gebackene Zucchini sticks, Karotten und Zwiebspalten auf fein gewürztem Perlencouscous. Den Ruhepol im bunten Geschehen bildet ein saftiges und wie immer ganz nach deinem Gusto gebratenes Bio-Hüftsteak. Man könnte dieses Gericht auch nur andächtig bewundern - aber wir empfehlen sofortiges Aufessen, es lohnt sich!

- 4 gelbe Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Päckchen Grillgewürzmischung
- 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

Energie 823kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 42.4g



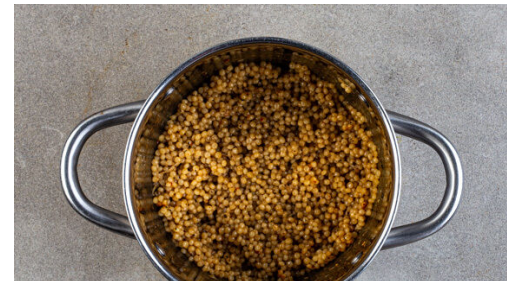
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann längs vierteln und quer halbieren. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer halbieren. Die **Zwiebeln** schälen und jeweils in 6 Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit der **italienischen Gewürzmischung** und dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie dem restlichen **Grillgewürz** würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl und der **½ der Grillgewürzmischung** vermengen und verteilen. In 18-25Min. im Ofen goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden. In den letzten ca. 10Min. den **ungeschälten Knoblauch** und die **Zwiebeln** mit auf das Blech geben.



Den gebackenen **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen.



Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit dem **Gemüse** und **Fleisch** anrichten und servieren.