



## <650kcal: Steak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip



30-40min



2 Personen

Zum zarten Rindersteak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.

### Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

#### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 42.5g



#### 1. Brühe vorbereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und die **Brühe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



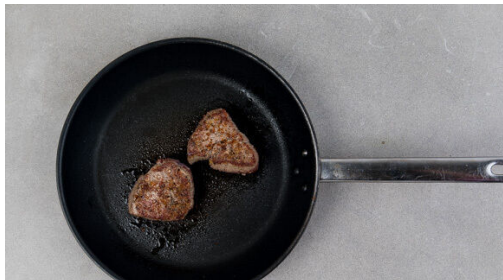
#### 2. Bulgur kochen

Die **Brühe** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



#### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



#### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



#### 5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Dip** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.



#### 6. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und **¾ der Lauchzwiebeln** untermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Bulgur-Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.