



<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 ¹
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷

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.