



Würziges Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurdip



ca. 30min



2 Personen

Wer seinem Steak zu aufregenden geschmacklichen Höhenflügen verhelfen will, kann sich in der Welt der Gewürze inspirieren lassen. Heute hat ein saftiges Stück 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 Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

- 1 Karotte
- 1 Pck. Fenchelsamen
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 200g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Chiliflocken

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 45.6g



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.